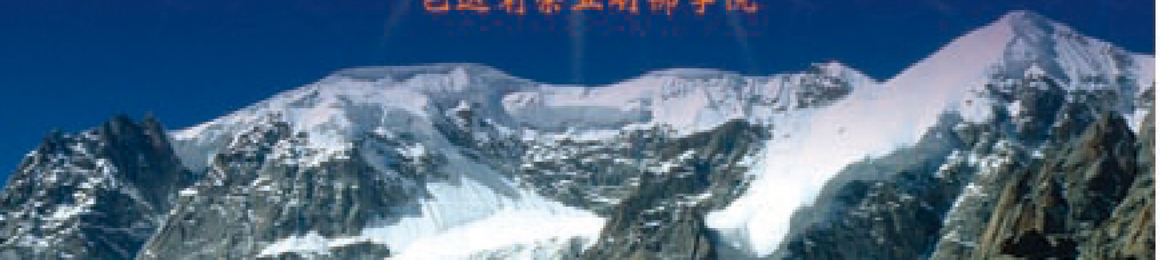


净障修法文



色达喇荣五明佛学院



净除业障

修法文

益西彭措堪布编著



色达喇荣五明佛学院

法王简介



无等怙主大恩上师法王如意宝晋美彭措

无等怙主法王如意宝晋美彭措

一九三三年藏历神变月初三，大恩上师法王如意宝晋美彭措诞生于青海班玛县。大恩上师出母胎时头部向上，即便身体端直金刚跏趺而坐。他睁开双眼，目光炯炯，面带微笑地注视着人们，将胎盘象披法衣一样甩到左肩上，口中朗朗念诵文殊心咒“嗡啊绕巴扎纳德”七遍。后来被众多大成就者依授记认证为伏藏大师列绕朗巴的转世。在多世利生的历程中，上师曾示现为印藏诸多教主的身份，如法界金刚大师的伏藏品中说：“昔日印度罗汉萨革拉，莲师座下降魔金刚尊，萨迦派法王根嘎嘉村，格鲁派中给洛华桑尊，木纳地方根桑秋扎等。”

三、四岁时，大恩上师已对全知麦彭仁波切具有不共的信心，每次祈祷仁波切时，就认为是在祈祷文殊菩萨。十五岁广闻无量显密教法，对光明大圆满产生了极为猛利的信心。该年对全知麦彭仁波切至心祈祷，短期内念完祈祷文一百万遍，并在读诵《直指心性》一万遍时，显现证悟大圆满觉性，当时的证悟境界写于《大圆满直指心性大疏》中。

十四岁时，舍离尘世，在扎宗堪布索南仁亲前剃度。

十六岁依止根本上师托嘎如意宝，在上师前全面地听闻显密教法，尤其是大圆满的灌顶、传承及窍诀，此外依止了观音上师班玛斯德、大成就者南堪晋美等十余位大德，听受显密法要。

法王简介

一九八零年十月十日，大恩上师创办喇荣五明佛学院，从此显现出日益广大的弘法利生事业。

在建院二十余年中，大恩上师始终不间断地为四众弟子广转显密法轮，传授显宗五部大论、密宗甚深修部及顶乘大圆满的窍诀、续部、注疏等。对各宗各派，上师一贯平等弘护。经上师培养，学院出现了数百位活佛、堪布，他们分赴各地传播妙法，复兴了衰落的西藏佛法。因此，大恩上师被誉为整个雪域无上的怙主。

为使弟子们学修并进，大恩上师规定每年定期举行四次大法会，即藏历神变月持明大法会、萨迦月金刚萨埵法会、释迦佛转法轮日普贤云供法会及天降月极乐法会。其中，特为汉族弟子安排的是金刚萨埵法会，选定在释迦佛诞生、成道、涅槃三大吉祥日聚集的萨迦月举行（藏历四月初八十五）。

鉴于末法时代，众生不能深信因果、难出苦海，上师对因果法门的学修极为注重，虽然年迈，仍为弟子传授《百业经》、《贤愚经》等，在传法时，谆谆教诫：应谨慎取舍，守持净戒。由此引导弟子遵循因果规律，自觉地趋入善道。

在《大圆满应成根本续》中，普贤王如来悬记：末法时代是金刚萨埵佛尊普度众生的时代。因缘聚会，时机成熟，大恩上师任运展开广弘金刚萨埵法门的伟大利生事业。

法王简介

一九九四年，在青海年宝湖，上师取出《金刚萨埵伏藏广法仪轨·净除一切罪障》，在仪轨的最后一行小字中，莲花生大士授记：此仪轨与汉地众生有特殊因缘，将利益以汉地为主的广大众生。

一九九七年，在上师大圆满智慧中又自然显现出意伏藏《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》，此仪轨较前简略，重在祈祷，不论灌顶与否均可修持。

一九九九年，上师倡导国内外弟子共修金刚萨埵，所报心咒数量高达三千亿遍。

世纪之交，以大恩上师的广弘愿力，金刚萨埵法门的光明日渐炽盛，广大汉地出现了前所未有的修持热潮，无论是个人奉为日课精勤持诵，或是大众共修克期净障，都取得了极为显著的成效，充分证实了莲师的授记真实不虚。

总而言之，大恩上师是千百年前被释迦佛及莲花生大士等诸多成就者所授记的三世诸佛的总集，诸多印藏成就者的共同化身，即生现证菩提果的圣者，通达显密法海的大阿阇黎，严持三乘戒律的持律上首，智悲圆满讲辩著的自在者，重兴佛教的中流砥柱，无偏弘扬显密教法的大法将，息灭众生罪业热恼的清凉皓月，见闻忆触必得解脱的如意宝王，引领有情往生极乐的最胜导师，当今光明大圆满法的教主，末法时代芸芸众生的依怙，消除五浊黑暗的红太阳。



自然水晶金刚萨埵佛像

自然水晶金刚萨埵佛像

一九九七年十二月十九吉祥日，在雪域圣地喇荣五明佛学院，法王如意宝晋美彭措及上万僧众为世界上最大的自然水晶金刚萨埵佛像落成开光。

众生无始以来在轮回中流转，所造罪业无量无边，以罪障习气成为心相续中生起证法功德的主要障碍。如果不加忏除，则难以获得戒定慧功德、出世间悉地以及往生极乐世界等。不忍众生罪苦，大悲世尊宣说了无数的净障法门，其中最为殊胜的即是念修上师金刚萨埵。因为金刚萨埵是浩瀚无垠、不可思议的寂猛本尊之总集，往昔他曾发愿：“愿我未来现证佛果时，若有众生已造五无间罪、毁坏誓言，只要闻我名号、作意于我、念诵百字咒王，一切罪障都可无余清净，此愿不成，誓不成佛。愿我住于破戒者前，一切罪障悉能清净。”金刚萨埵现已成佛，具有遣除一切罪业的无比加持力，只要如法如量地观修佛尊及其心咒，必能净除无始以来的所有业障，令佛法兴盛广大，众生离苦得乐。

目录

1. 前言 …………………11

2. 金刚萨埵观想图 ……13

3. 四力忏悔 ……………135



前言

敬礼上师金刚萨埵！

五浊黑暗时期，人们缺乏因果正见，造罪异常严重。罪业在相续中留存习气，若不加对治，决定将成熟苦果。因此，修习忏悔极其重要。在一切忏法中，以金刚萨埵法门最适合末法时代的众生。

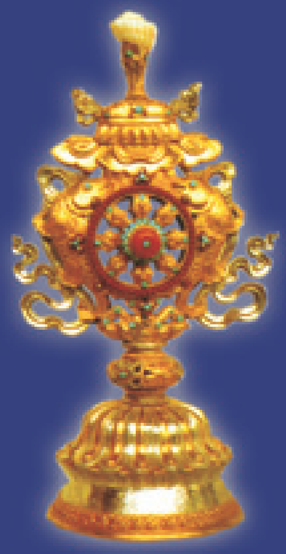
一千多年前，莲花生大士在金刚萨埵伏藏仪轨中，授记此法与汉地众生有缘。这个时代，大恩上师以大圆满智慧观察，也如是印定，大力提倡共修，以期依仗本尊愿力、密咒加持及共修之力，迅速消除弥天黑业，重现安乐曙光。

今年秉承大恩上师遗教，再次推动汉地道友共修此法，反响热烈，所报心咒数量高达一万五千多亿，百字明数达三百余亿。值此胜缘，当务之急，应在具足数量之上，提高忏悔质量，是故我依众多教典，编写此文，做为行者依序观想、具足四力忏悔的入门之助。

引用或参考的教典主要有：《普贤上师言教》、《菩提道次第广论》、《极乐愿文大疏》、门朗大师《金刚萨埵伏藏仪轨》及洛钦大译师所著仪轨讲记等。限于篇幅，黑白业果的差别、忏悔的原理方法未作具体阐述，请参阅《正法妙音〈三〉因果的奥秘》，可获了解。

益西彭措

2006年藏历10月18吉日



金刚萨埵观想图

首先，在坛城主尊皈依境前作皈依：

“纳么”是顶礼上师金刚萨埵佛尊。从今天开始乃至成就菩提之间，我们都始终以深解信皈依三部佛、五部佛、千部佛乃至无数诸佛坛城的主尊上师金刚萨埵佛尊。

“胜解信”是没有怀疑的深深信任，深信金刚萨埵大慈大悲，他的愿力真实不虚，心咒的加持真实不虚。因为我们所依止的本尊，其愿力加持已经圆满，决不可能空耗，但要使上师金刚萨埵的加持真正融入自相续，唯一取决自己的信心和恭敬心，所以这个深解信极其重要。

其次，发菩提心：

为了尽虚空的一切众生都解脱罪业，获得最究竟的安慰，愿我身口意的一切勤作都永远不离菩提道。

无始以来因自私造深重罪业，从今天起转变自心，唯为利他，这样才能破我执而消罪业。无量的如母众生罪业都异常深重，如果罪业有体相，尽虚空也无法容纳，尤其三恶趣众生的罪业更是深重得无法形容。所以要发菩提心，不要只想到忏悔自己的罪业，而要代一切众生消业、为整个世界消业而念修金刚萨埵。

皈依和发心偈各念三遍。



身体威仪：

按莲花戒论师《修次中篇》、《修次下篇》所说，在舒适的坐具上具足八法：

一、双足结双跏趺，如毗卢遮那佛坐式，半跏趺亦可。

二、眼睛不宜太睁开或太闭，目光应垂注鼻端。

三、身体不太后仰，也不能前屈，应端身内念。

四、双肩平齐而住。

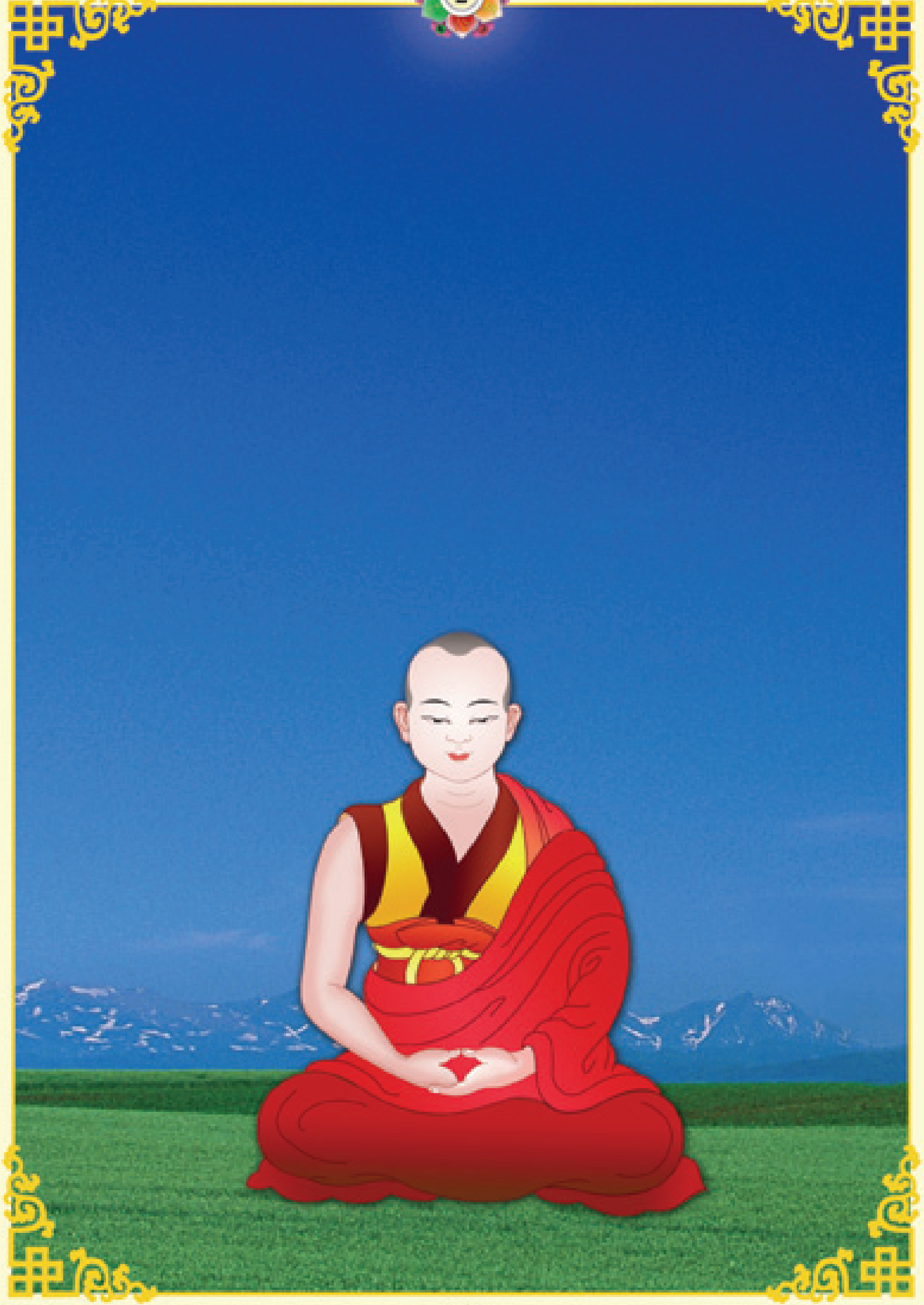
五、头部不扬不低，不歪于一方，从鼻至脐正直而住。

六、齿和唇随自然而住。

七、舌抵上颚。

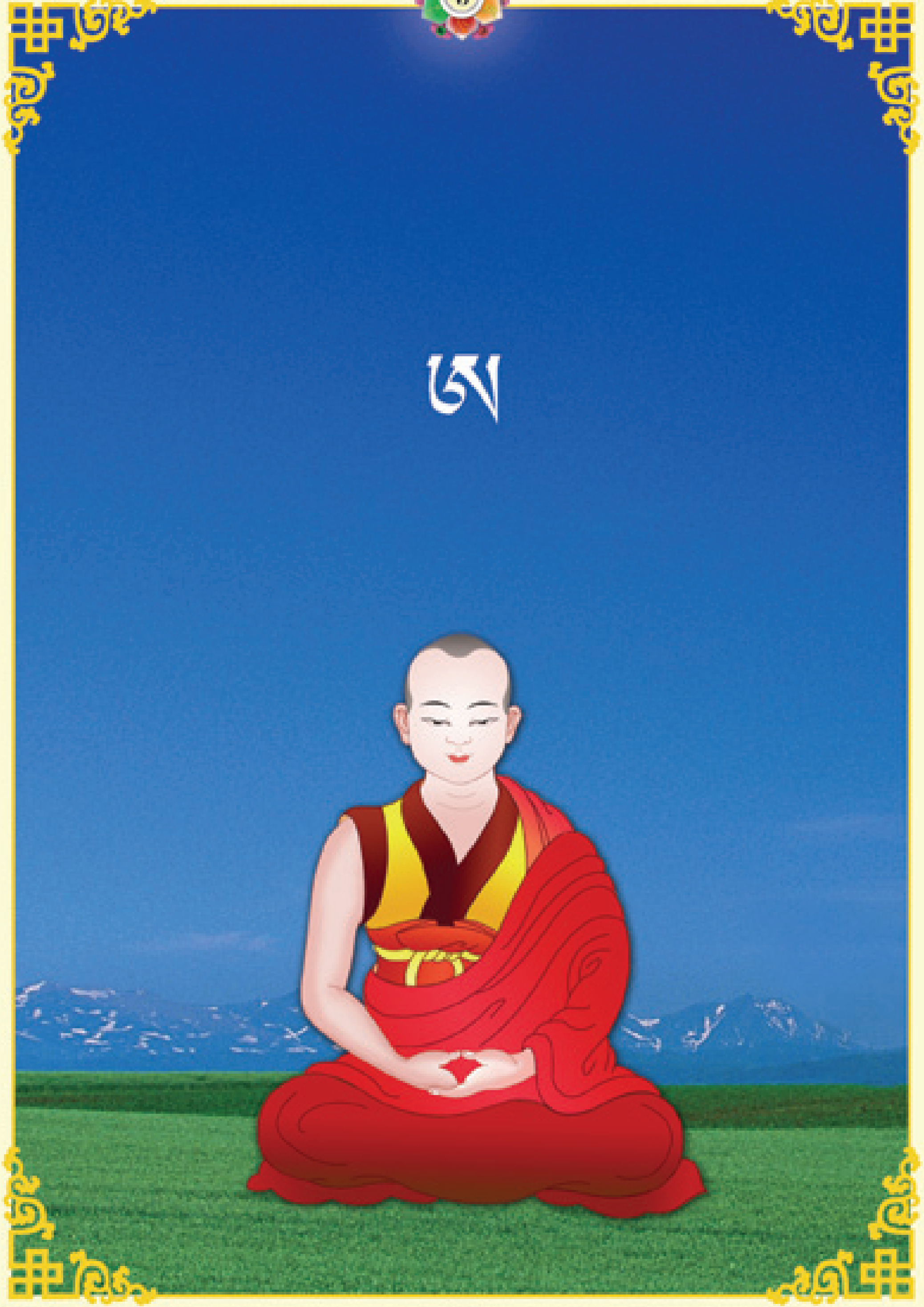
八、呼吸渐渐微细。

身体端直，可以消除昏沉、掉举、睡眠、不重视修法等行为相，并能使修法状态长久保持。



“阿”（ཨ）字代表一切诸法的法界胜义本性，代表远离执著，代表般若波罗蜜多的无生大空性。念“阿”字时，安住于平等大清净空性中，这叫作真如等持。





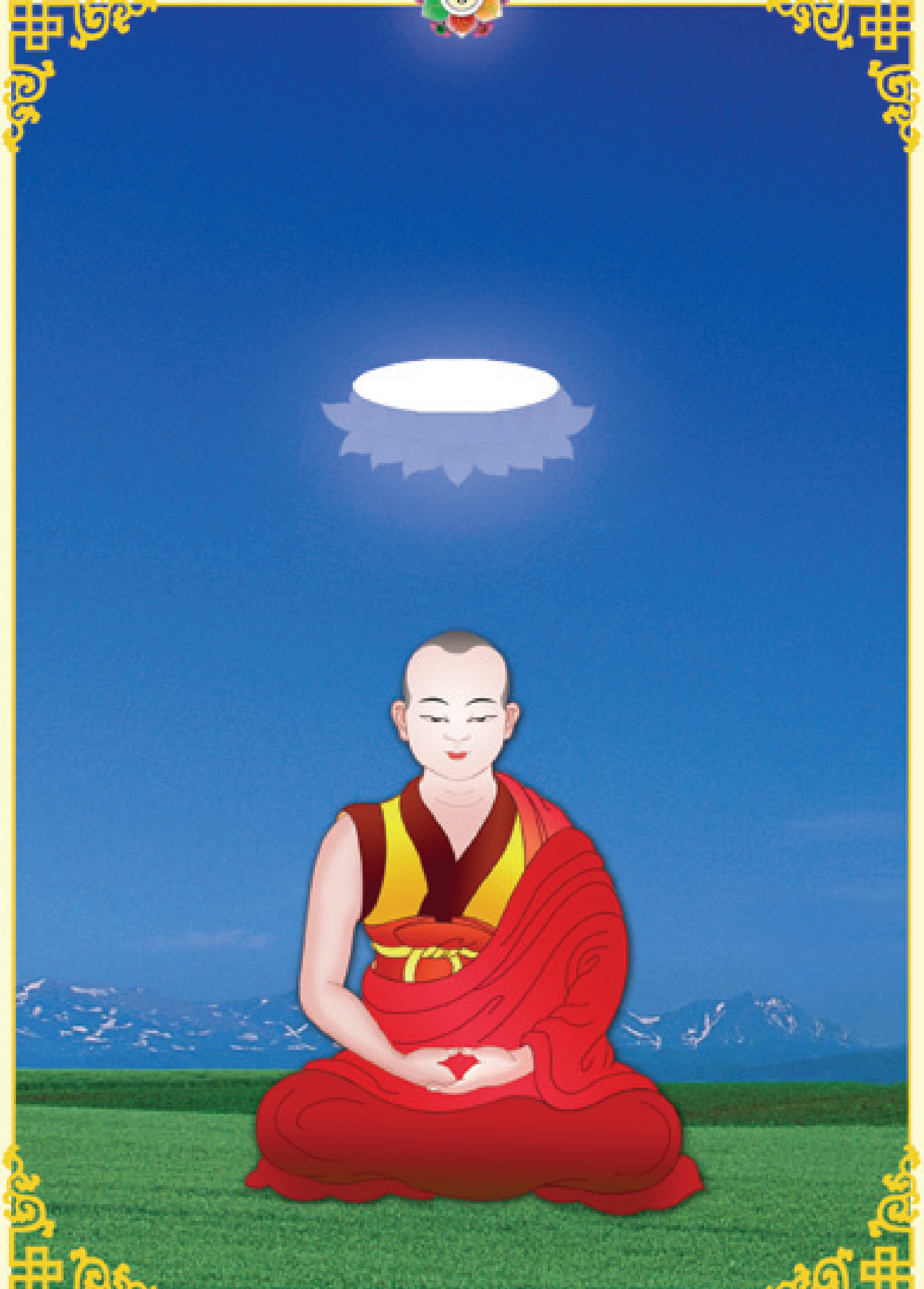
在自己前面一肘高的虚空中，观想如大海般广阔无边的精美供品，在供品前上方，观想一朵表示远离轮回杂染的千瓣白莲花。





又观想莲花上有一毫无欠缺、如同十五的圆满月轮。圆满的月轮表示远离一切过失、具足一切功德的断证圆满。





又观想月轮上如流星瞬间划过夜空般出现一个光辉灿烂、表示觉空无二之本体的白色“**吽**”（ཧཱུྃ）字。

光辉灿烂的“**吽**”字：由十方诸佛一切身、语、意、功德、事业的加持，摄集一切智、悲、力的功德以及有情世间的精华，并无余融入此“**吽**”字，显得光辉灿烂，就如自痴梦中遽然醒来。这叫作专注一缘观修“微细种子字”。



又观想一瞬间光辉灿烂的“吽”字变成了本体为无等大悲宝藏具德根本上师，形象为集百部寂猛本尊于一部之自性的报身金刚萨埵本尊。

金刚萨埵本尊身色宛如十万个太阳照耀在雪山上那般洁白，一面二臂，右手持五股金刚杵于胸前，左手持铃于腰际，以十三种圆满报身服饰庄严，双足结金刚跏趺坐，身体放射无量洁白色的智慧光芒，遍照十方世界。这叫作专注一缘观修“粗品本尊身”。

金刚萨埵身体等犹如水月或镜中现影像一般了了分明，现而无自性。



发髻，表示从本以来不迷乱而且在他相续中印持大智慧。

一面，表示法身唯一胜义明点。

双眼，表示如所有智、尽所有智。

两耳，表示二谛双融。

两个鼻孔，表示自他二利任运自成。

嘴唇，表示平等大乐。

牙齿，表示圆满四十二寂静本尊坛城。

舌头，表示轮涅平等周遍。

二臂，表示智慧方便无二。

十个手指，表示五身、五智。

两足，表示不住轮涅二边。

身体十二关节，表示清净了流转之十二缘起有支。

十个脚趾，表示圆满五方佛、五佛母。

金刚跏趺坐，表示远离三世的迁变。

完整的身体，表示一切功德成就之身。

自毛孔中发出的智慧光芒，表示八万四千法门。



绫罗五衣

1.冕旒　2.肩披　3.飘带
4.腰带　5.裙子

珍宝八饰

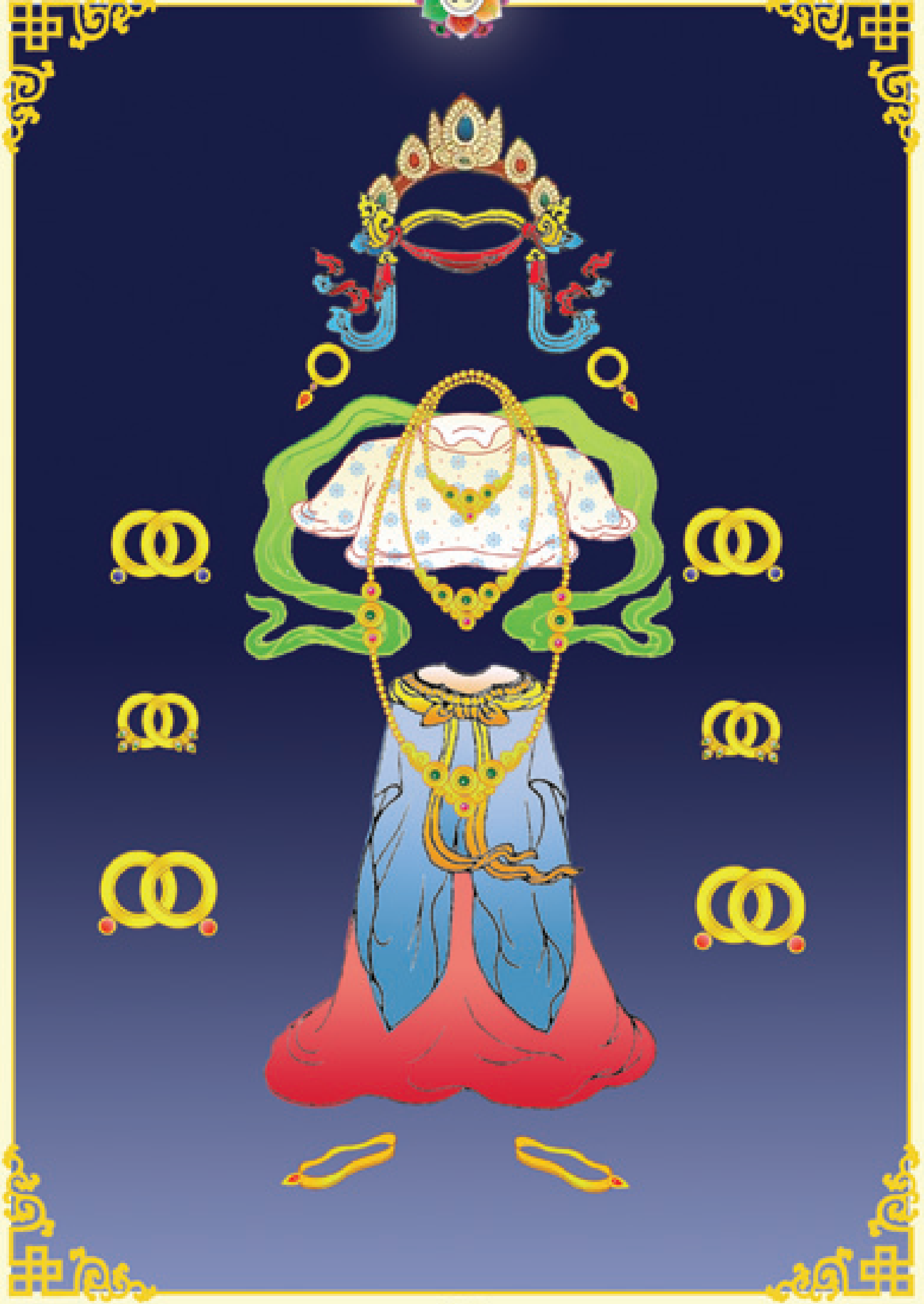
6.五佛冠
7.耳环（左右二者算为一个）
8.项链
9.臂钏（左右二者算为一个）
10.璎珞（短璎珞、长璎珞算一个）
11.手镯（左右二者算为一个）
12.脚镯（左右二者算为一个）
13.足环（左右二者算为一个）



一、十三种饰物，表示以大悲悲愍有情，或者不断五欲而显现清净妙相庄严的装饰。

二、绫罗五衣，表示胜伏五毒烦恼。

三、珍宝八饰，表示八正道--正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。



按密宗内续部讲，右手持金刚杵，表示胜义不坏的金刚或者殊胜的方便，上面的五股表示五方佛，下面的五股表示五方佛母，上下的莲花叶表示菩萨、菩萨母，珠鬘表示寂静本尊，中间圆形的杵柄表示远离一切戏论的无上法界宫。

按密宗内续部讲，左手持铃，铃表示殊胜智慧，所以铃的上部有金刚界自在佛母的面相，其上半个金刚杵表示乐空二者互相印持；铃上八朵莲花上有八个种子字，表示金刚界自在佛母以外的所有佛母、菩萨母；半满璎珞以及上下两圈横竖的金刚杵表示以殊胜方便来庄严殊胜智慧；有些铃的内壁有嗡、啊、吽三字，表示佛尊的身、语、意；铃舌表示大乐的源泉或者能证的智慧；内壁的圆形空间表示远离一切戏论的空性法界。

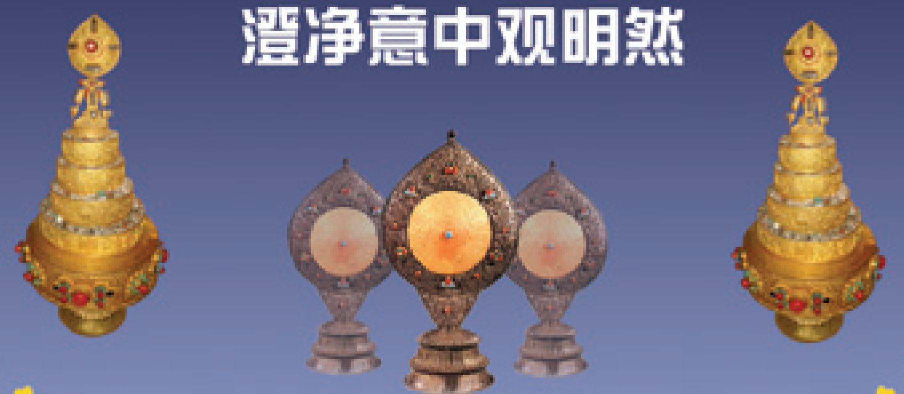


以上皈依、发心、观想圣尊是四力中的第一力--所依力，这是一个如法忏悔必须依止的方面。真正生起皈依圣尊之心，又生起利益无量众生的菩提心，再加上圣尊的身相明观于心前，三个方面聚合起来，就有忏悔的强大依止力，这样

下面念一遍观想圣尊偈：

啊

自前如海供云中
白莲月轮座垫上
部主金刚萨埵尊
明现洁白皎月色
一面二手持铃杵
圆满报饰跏趺坐
放射智光遍十放
澄净意中观明然

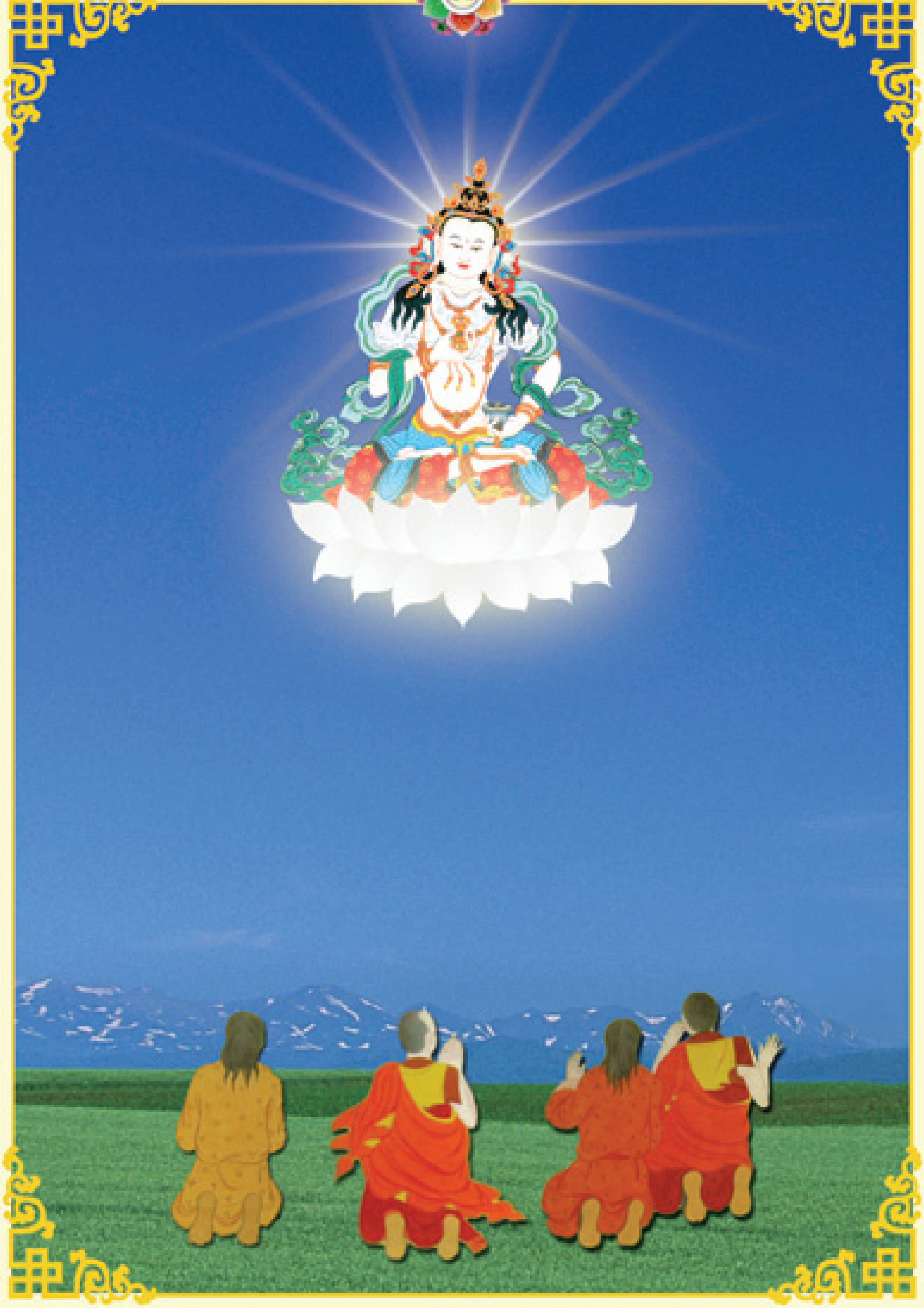


明观圣尊以后，猛利祈祷上师金刚萨埵：

本来上师金刚萨埵的法身遍在十方世界，他的愿力周遍一切时空，如金刚般最真实、坚固，始终不会欺骗我们，是我们永可信赖的归命境。但他的加持只融入祈求者的心相续，所以，我们现在恳切祈祷，就是打开自心领受愿力加持。祈祷越真诚、越猛利、越广大，上师金刚萨埵给我们的加持就越深、越快、越强。最好这样祈祷：“呜呼！上师金刚萨埵母亲，请您忆念往昔所立誓愿，我们这些在三有大海中长劫领受三苦、八苦等无量痛苦、孤助无依的孩子，哀求您大慈大悲，在法界中摄持我们，千万不要舍弃我们！”

这样发露忏悔：无始至今，由贪嗔痴引发、以身语意所造一切能忆起、不能忆起的自性罪和佛制罪，如十恶业、五无间罪、近五无间罪，违犯三乘戒学处等，逐条回忆，如服巨毒般在惭愧、后悔、恐怖的心态中，不覆不藏，深生追悔，发露忏悔。并求加持：“请您以大智慧观照、以大悲眼垂念我们，以天耳听我们发露忏悔，今天对您无好事可说，我们无始所造的无量罪业，现在如法发露忏悔，一定要让罪业当下清净，在未离座时就请您加持消灭罪业。”上师金刚萨埵最慈悲，不会嫌我们罪业重，越是敢发露，越是发露得真诚、彻底和直接，加持也来得越直接、快速和强烈。

这是四力中的第二力--破恶力。



随后在上师金刚萨埵面前立誓防护罪业：

发誓从今天开始，纵然遇到生命危险也绝不再造恶业，因为没有今后绝不再造的恢复力，就不能彻底断绝罪业相续。

我们要知道，仅仅口头上说不再造恶远远不彻底，需要对十不善等每种罪业仔细观想，一一发誓非仅自己不再作，也不劝他作，及不随喜他作。比如断除杀生，心想以后决不杀生，不杀狮子、老虎、人等大动物，不杀猪牛羊鱼等畜生，也不杀虱子、蚊子、苍蝇等小动物，更不能直接间接堕胎。

这是四力中的第三力--恢复力。

之后，持诵百字明、金刚萨埵心咒对治罪业：

尽力行持一切对治往昔所造恶业的善业，如顶礼佛菩萨、随喜他人福德、一切善根回向菩提、护持本来面目等对治自性罪和佛制罪都是现行对治力，此法门则是着重至心持诵咒王百字明及金刚萨埵心咒。

这是四力中的第四力--现行对治力。

下面念一遍祈祷及四力偈：



平时我们以放逸或者忘失正知正念，很容易造下罪业，这时不能放置，应当及时以四力忏悔。

我们忏悔，罪业能消多少，是从根本拔除还是从枝末拔除，完全取决于忏悔心猛不猛利，四力具不具足，修持时间是否相续恒常等，忏悔的质量就在这上面。这上面越能提高，忏罪的效果就会越好。而四力当中，破恶力和恢复力的发起又全靠修习业果，由数数思惟黑业的过患，就可以生起猛利的追悔心和誓不再犯的防护心，这样忏悔就会真正达到扼要。

下面念一遍祈祷及四力偈：

呜呼上师金萨尊
请忆往昔所立誓
吾等痛苦诸有情
哀恳大悲以摄持
无始以来至今生
身口意造诸罪堕
如同已服恶毒药
深生追悔发露忏
今后纵遇命难时
亦绝不造诸恶业



复次，念修百字明：

观想于上师金刚萨埵心间，有一朵白色的小莲花垫，其上有如压扁的芥子许大小的皎白月轮，月轮上有一竖立的白色金刚杵，杵柄处有一个如毛发所画般细小的白色“吽”（ཧཱུྃ）字。

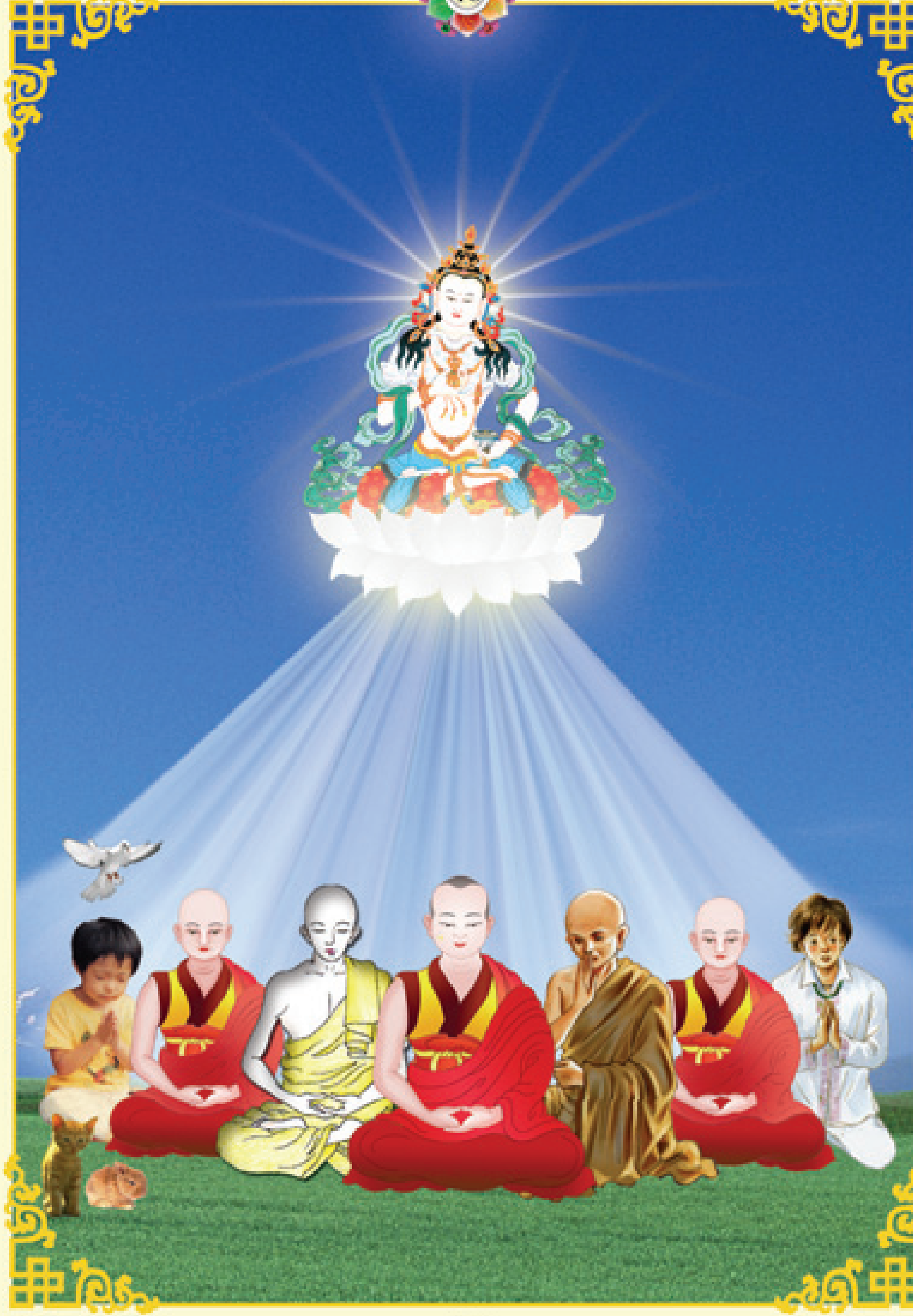


又观想百字明的每个字向上竖立、互不抵触，旋绕于中心的“**吽**”（ཧཱུྃ）字，并以祈祷的方式念诵一遍百字明：

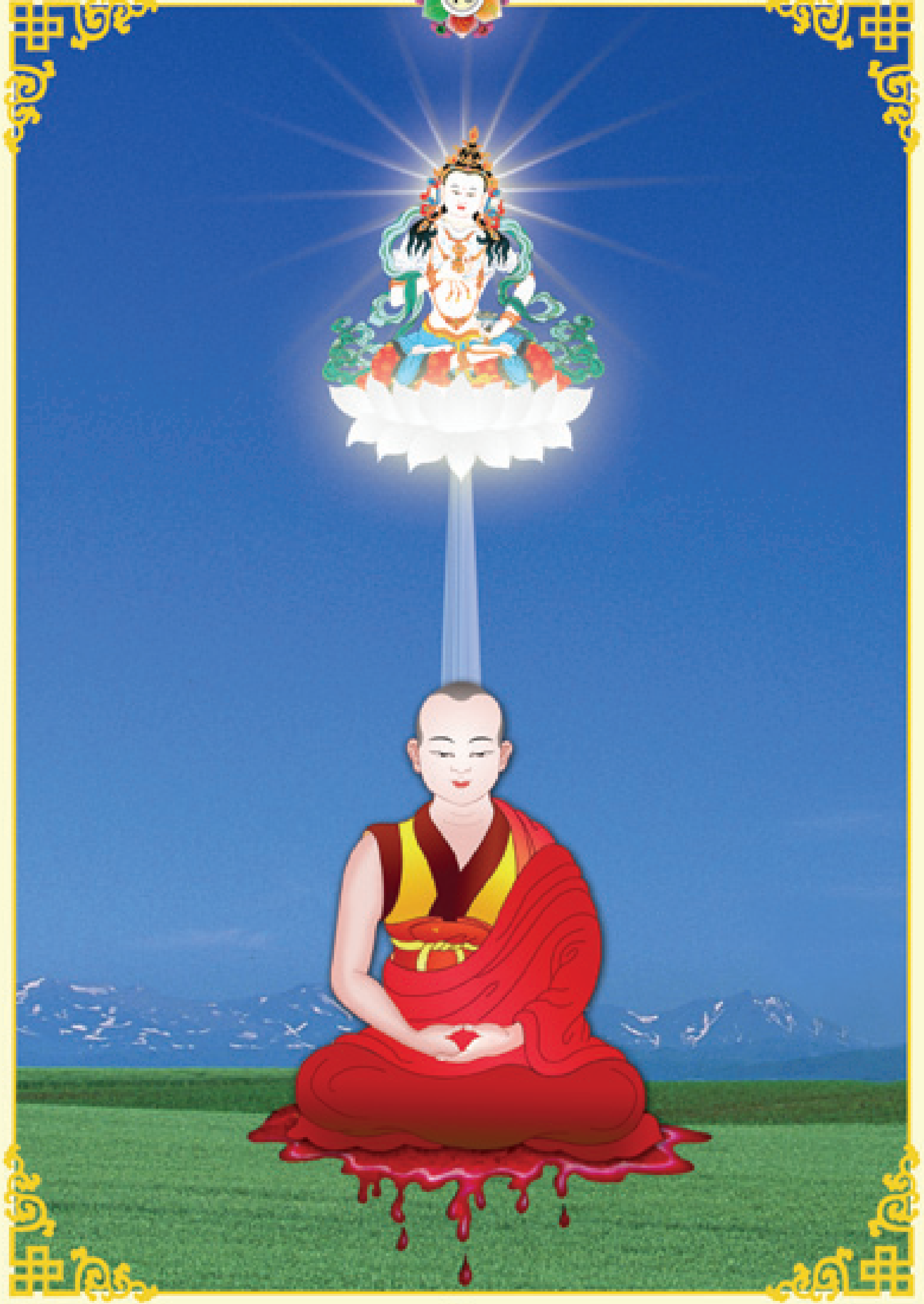
嗡班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢绕多美巴瓦，萨日瓦色德玛美抓雅匝，萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热**吽**，哈哈哈哈伙，巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝，班则日巴瓦，玛哈萨玛雅萨多阿。



又观想从上方对面上师金刚埵身体的所有部分、心间的咒轮以及月垫莲花中，源源不断地降下以智慧和大悲为体性的白色甘露，经自他一切众生的头顶流入。



又观想把自他一切众生的所有疾病都变成腐烂的脓血形象。



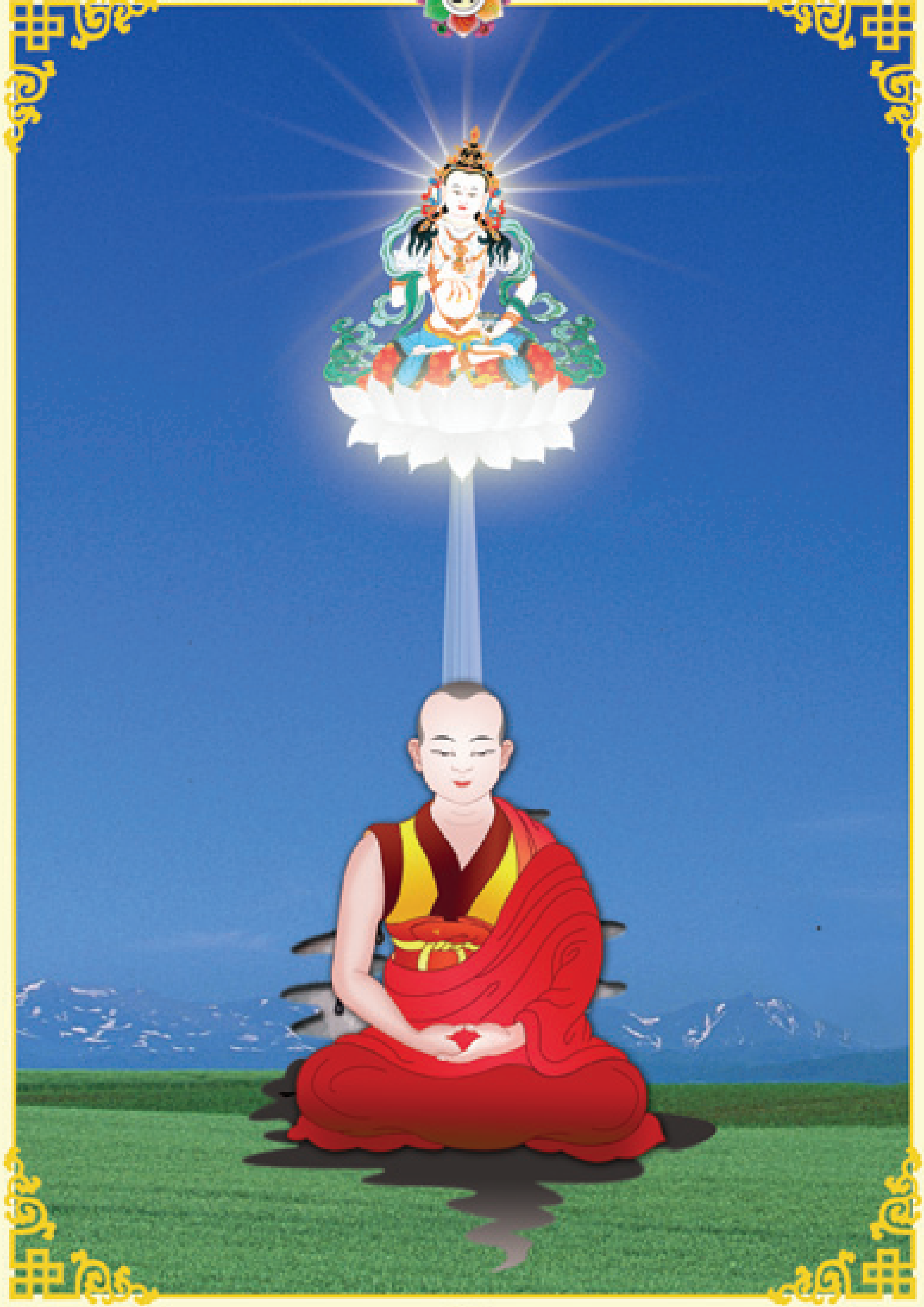
又观想把自他一切众生的所有魔障都变成青蛙、鱼、蛇、蝌蚪、蜘蛛、虱子等的形象。





又观想把自他一切众生无始以来由身语意所造的无量无边罪业都变成烟汁、炭汁、灰、烟、云、气等的形象。





又观想自己下方的大地裂开了，同时，犹如飞泻的洪水冲走土尘般，脓血、青蛙、烟汁等这一切全部被甘露之流毫无阻碍地冲走，从足底、肛门、身上的所有毛孔处呼呼地排出体外，向下流去。



又观想所有男女冤家债主围绕着中间头发竖立的死主阎王，他们全部都是开着口、伸着手、张着爪。





又观想脓血、青蛙、烟汁等这一切全部冲到他们的口、手、爪中，同时以慈悲心念诵百字明。

如前，观想佛尊降下智悲的甘露来一遍遍地冲洗，并不断念诵百字明。如果有充裕的时间，应反复作此观修，这对着重以质量为主的行者来说，是很重要的。



又观想居于地下的死主阎王等所有怨家债主全部都心满意足，至此已化解宿怨、偿清宿债、清净所有的罪障。于是，死主阎王等也都闭合他们的口、手、爪，裂开的大地又复合了。



如果能够一次性地明观上面众多的所缘境，就应当这样观想。如果不能，则有时专心观想上师金刚萨埵的面部而念诵百字明，有时专心观想上师金刚萨埵的手臂等而念诵百字明。

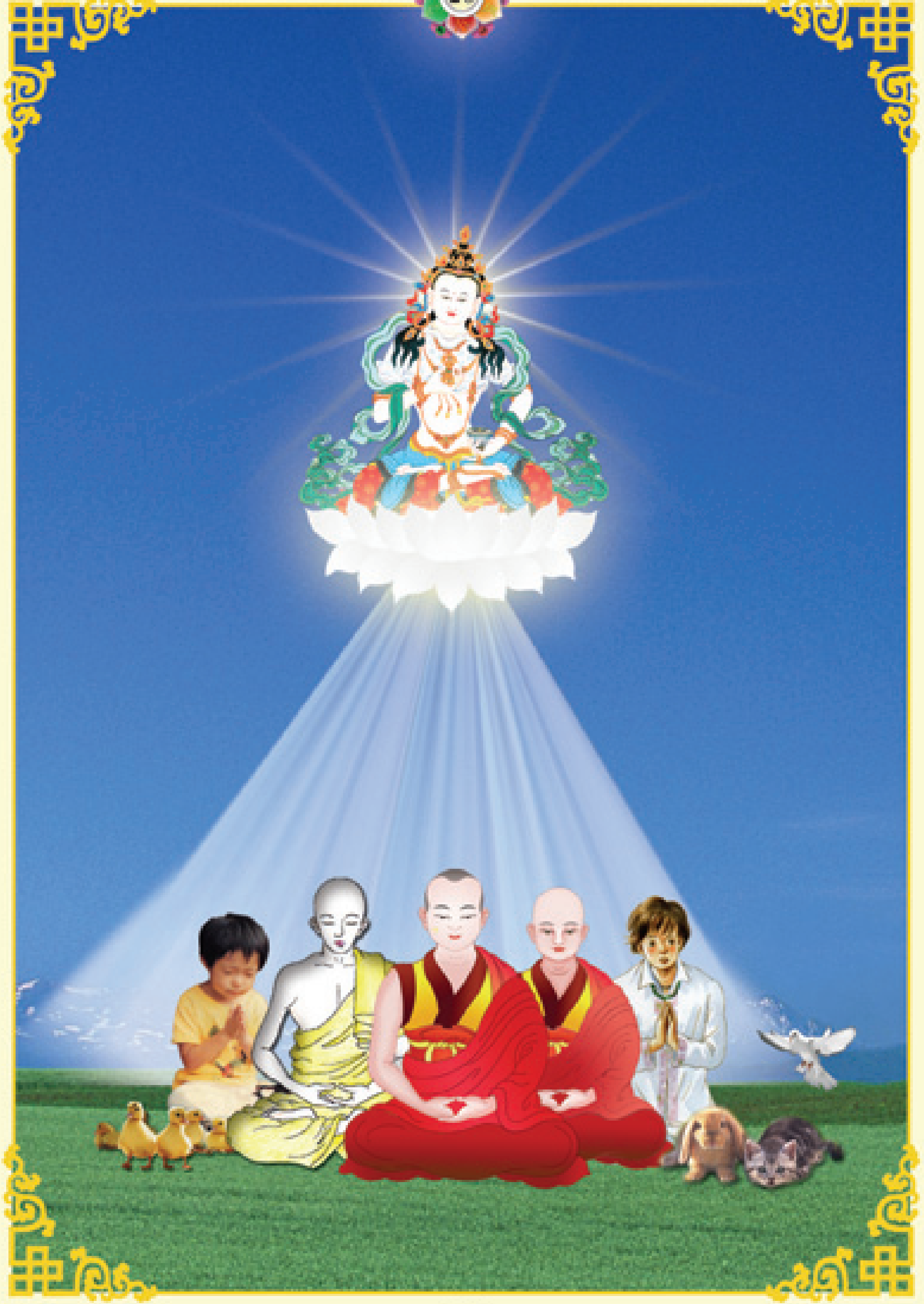


有时专心观想上师金刚萨埵手中的铃杵而念诵百字明，有时专心观想上师金刚萨埵颈脖上的项链而念诵百字明，有时专心观想上师金刚萨埵脚上的足环等而念诵百字明。





有时专心观想上师金刚萨埵的十三种服饰而念诵百字明，有时专心观想上师金刚萨埵降下甘露之流洗涤所有魔障、罪障等而念诵百字明，有时具足翻出恶业种子的破恶力、截断恶业相续的恢复力专心念诵百字明。



又观想自他一切众生的身体犹如自然水晶般成为内外透彻的光明之自性。





又观想身内中央有一中脉，从彼分出脐部幻化轮、心间法轮、喉间受用轮、头顶大乐轮，这四轮犹如伞辐一般：脐部幻化轮有六十四脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二脉瓣，瓣端朝下。



再观想如前那样降下智悲之甘露，从自身头顶大乐轮、喉间受用轮、心间法轮乃至脐部幻化轮全部充满白色的甘露。





又观想由四轮分出的体内一切部分，乃至手指、脚趾尖全部充满白色的甘露，犹如水晶宝瓶装满牛奶一般。





观想甘露降到头顶大乐轮时，自他一切众生由此获得了宝瓶灌顶，清净了业障，相续中生起了喜智慧，现前了化身的果位。

观想甘露降到喉间受用轮时，自他一切众生由此获得了秘密灌顶，清净了烦恼障，相续中生起了殊喜智慧，现前了报身的果位。

观想甘露降到心间法轮时，自他一切众生由此获得了智慧灌顶，清净了所知障，相续中生起了极喜智慧，现前了法身的果位。

观想甘露降到脐部幻化轮时，自他一切众生由此获得了句义灌顶，清净了习气障，相续中生起了俱生喜智慧，现前了自性身的果位。

总之，要这样观想：上师金刚萨埵以大悲眼观照我们，以具有加持的柔和之手作灌顶赐给我们从总的一切罪业中解脱，尤其是清净失坏誓言的罪障，由此自他有情的相续中成就一切世间圆满以及出世间地道功德的诸悉地。

之后，念诵一遍忏悔文及求悉地文。

忏悔文



怙主！

我以愚昧无知故　于三昧耶有缺犯

怙主上师祈救护　亦即主尊金刚持

具足大悲体性者　众生主尊我皈依



悉地文

祈汝悲眼视吾等　柔和之手赐解脱

我与一切诸有情　失坏誓言皆令净

一切胜共诸悉地　愿今悉皆得成办



我与一切有情，失坏身语意根本支分之誓言，悉皆发露忏悔，业障、罪堕、种种垢染，悉为清净而作祈祷。



又观想，紧接着上师金刚萨埵和颜悦色对我们说："善男子，善女人，你们所违犯的一切罪障都已清净。"赐予这样的开许。





又观想上师金刚萨埵化为光融入我们身体中。





又观想，以上师金刚萨埵化光融入为助缘，自他一切有情变成了“透明洁白皎月色，一面二臂持铃杵，圆满报饰跏趺坐，放射智光遍十方”的金刚萨埵佛尊。





又观想金刚萨埵心间压扁如芥子许的月轮上，
中央是蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字，
吽前面是白色的“嗡”（ཨོཾ）字，
右边是黄色的“班扎”（བཛྲ），
后方是红色的“萨”（ས）字，
左边是绿色的“埵”（ཏྭ）字，
然后念诵“嗡班扎尔萨埵吽”。



又观想从五字（“班札尔”算一个字）依其次第向上放射白、黄、红、绿、蓝五色光。





又观想五色光的顶端幻现嬉女等供养天女，她们挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品。





又观想把八吉祥徽等无量供品奉献安住于十方世界广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、清净了罪障。





又观想诸佛菩萨的一切大悲、加持变成了五颜六色各种各样的光，融入自他有情的身体。





又观想，各色光融入后，自他有情相续中现前药物持明、受用持明、身持明等共同悉地，以及异熟持明、寿命自在持明、大手印持明以及任运持明的道果位殊胜悉地，这是准备自利法身之缘起。



又观想从五字依其次第放射白、黄、红、绿、蓝五色光，向下放射出无量无边的光芒。





又观想无量无边的光芒照耀三界六道一切众生，让自他有情相续中所有的罪障、痛苦、习气等全部清净，犹如暗处出现太阳一样。





金萨 45 观想图

又观想一切外器世界变成现喜刹土，一切内情众生变为各自为白、黄、红、绿、蓝色的五部金刚萨埵之自性.



又观想现喜刹土、五部金刚萨埵都发出念诵"嗡班扎尔萨埵吽"的嗡嗡之声，这是准备他利色身之缘起。



如是一边作观想，一边尽力念诵金刚萨埵心咒。到最后收座时，又观想现喜刹土的一切外器世界全部收摄于内情五部金刚萨埵尊众之中。



又观想，五部金刚萨埵尊众从边到中依次化为光融入自他一切有情的身体。



又观想自他也从边缘逐渐化光融入于心间的"嗡"(ཨོཾ)字中。





又观想“嗡”（ཨོཾ）

融入“班扎”（བཛྲ）。





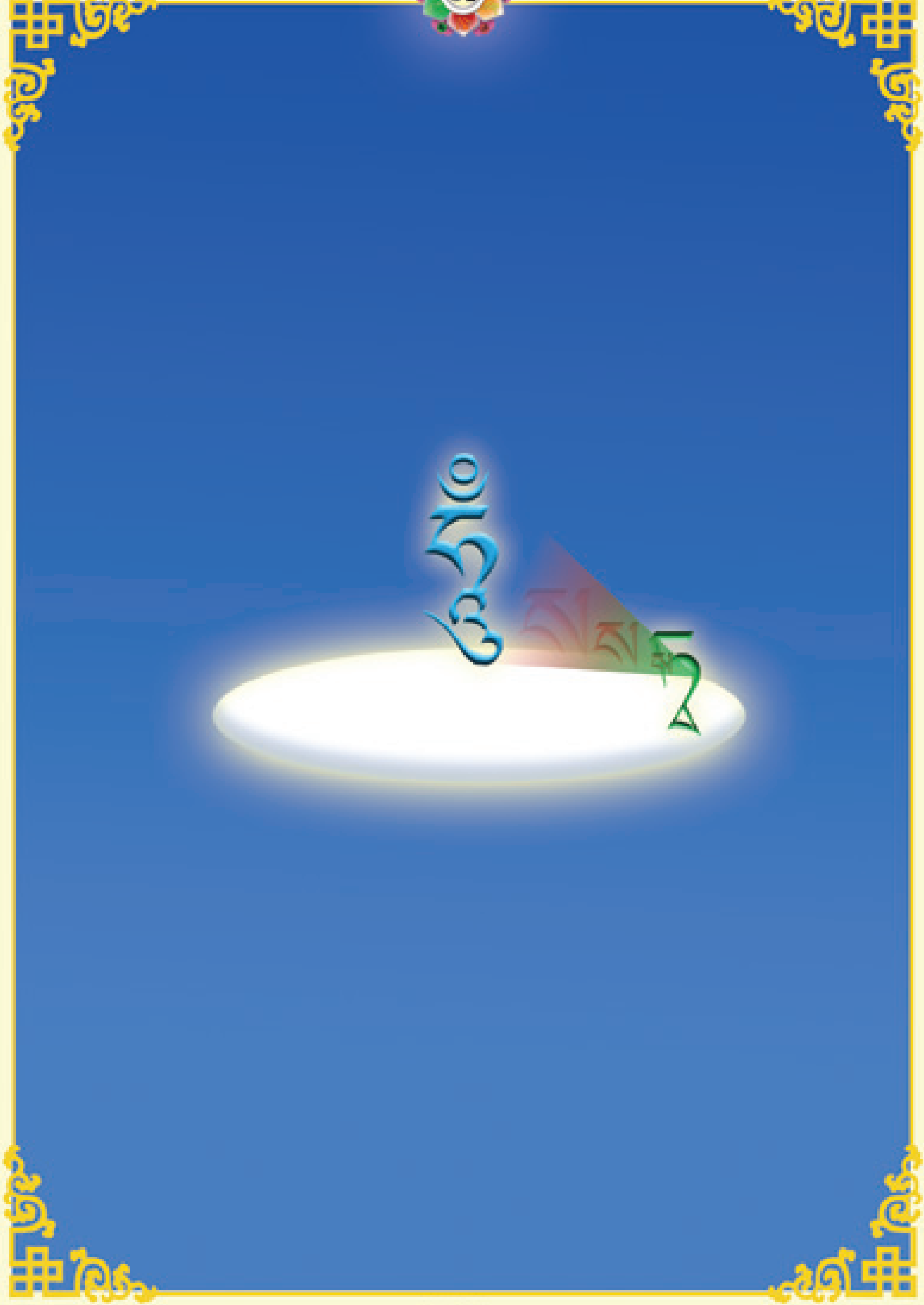
又观想“班扎”（བཛྲ）融入于“萨”（ས）。





又观想“萨”（ས）
融于“捶”（ཧ）。



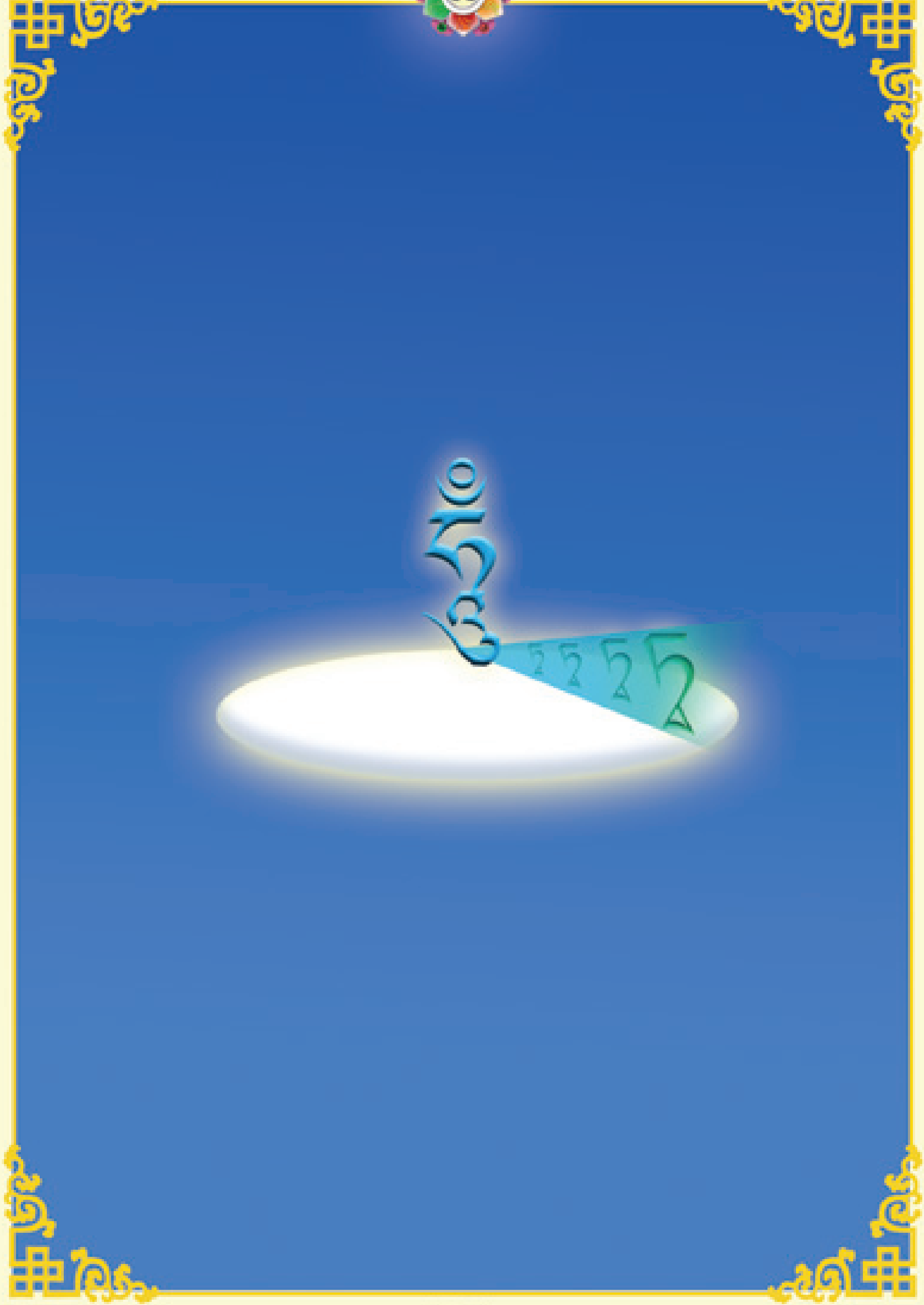


又观想“捶”（ཏ）

融入“吽”（ཧཱུྃ）字的

“雅杰”（ུ）





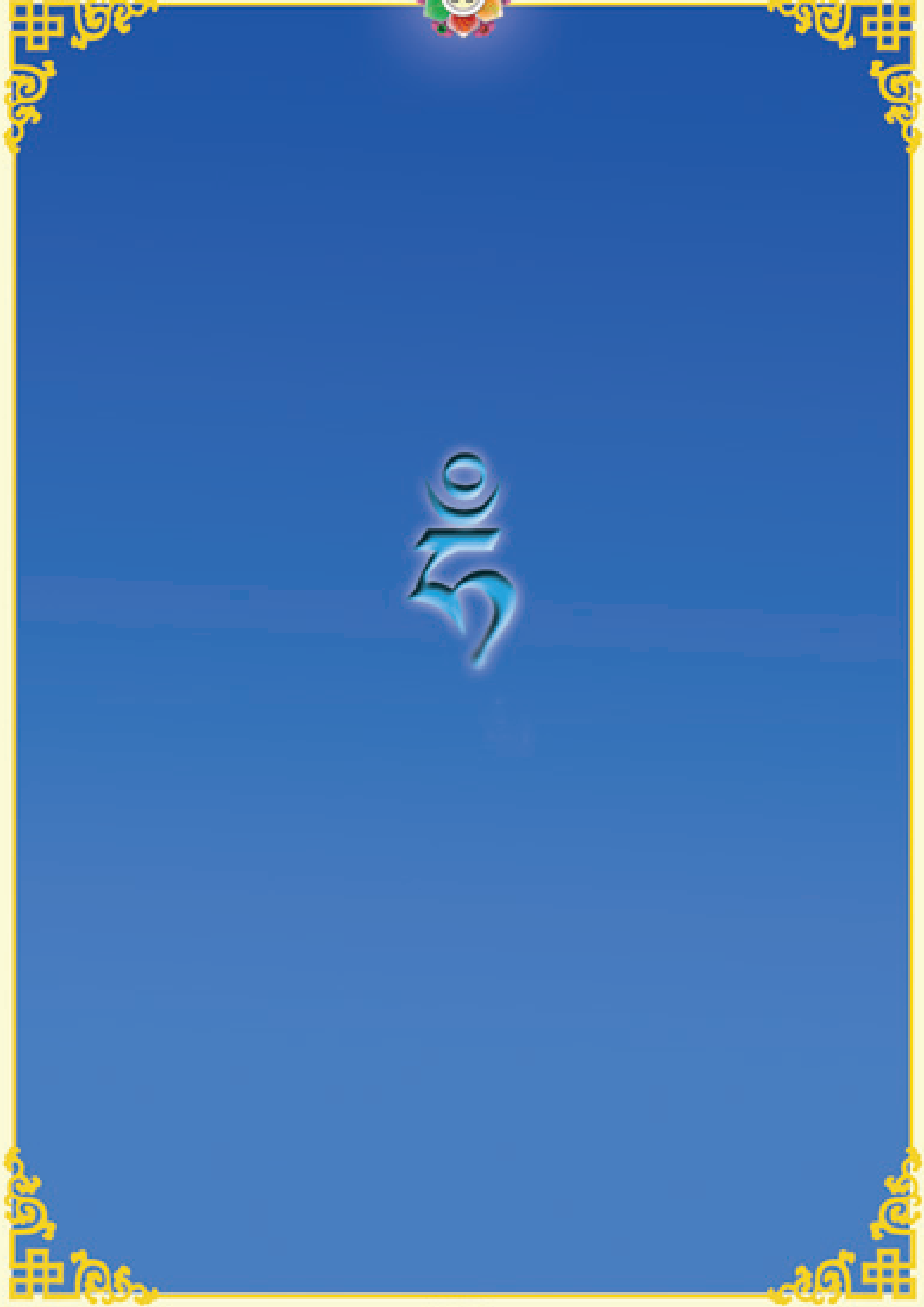
又观想"雅杰"（ྱ）融入"短阿"（འ）。





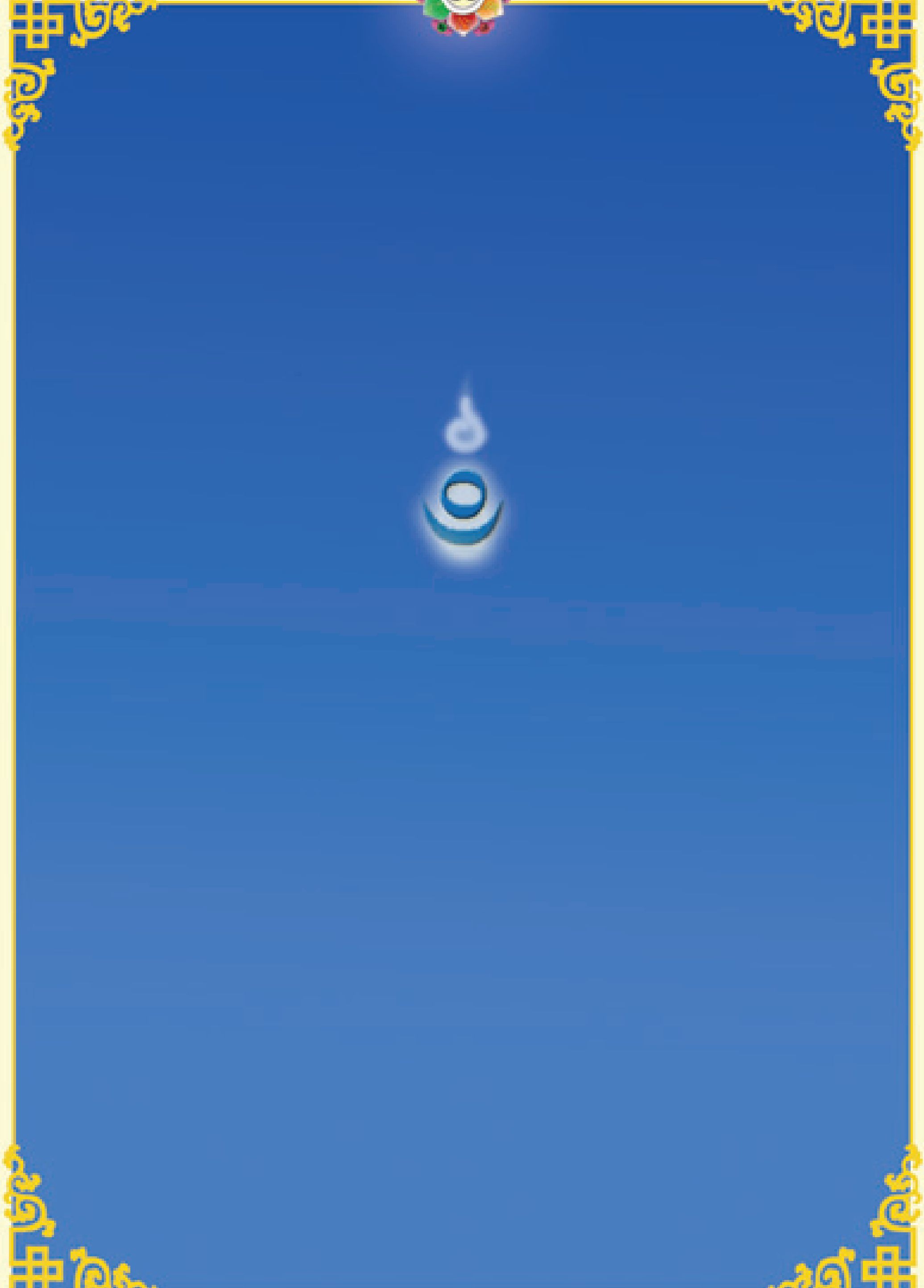
又观想“短阿”（འ）融入“哈”（ཧ）。





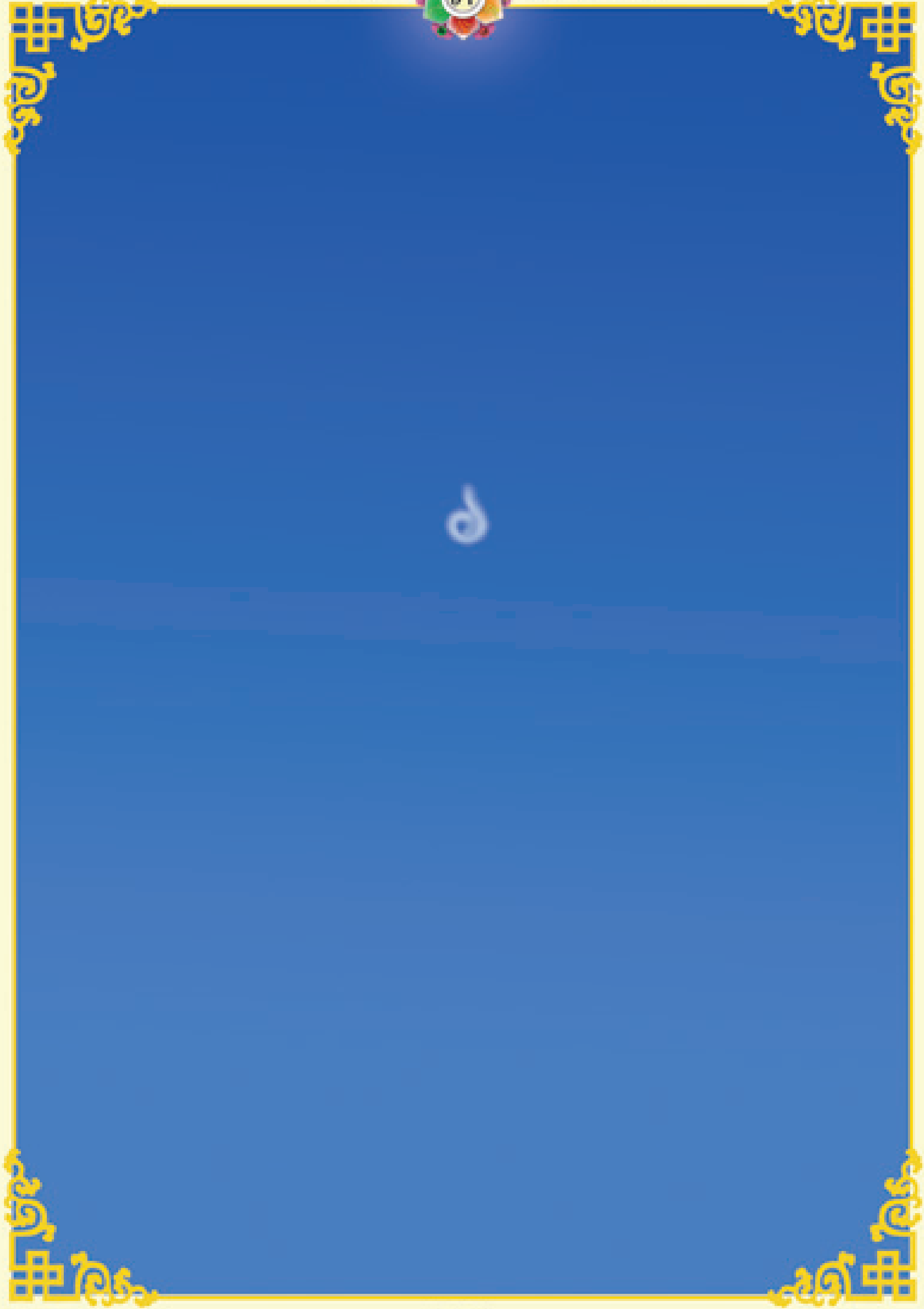
又观想“哈”（ཧ）融入头部的日月明点（ྂ）中。





“那达”（ ）之间次第融入。





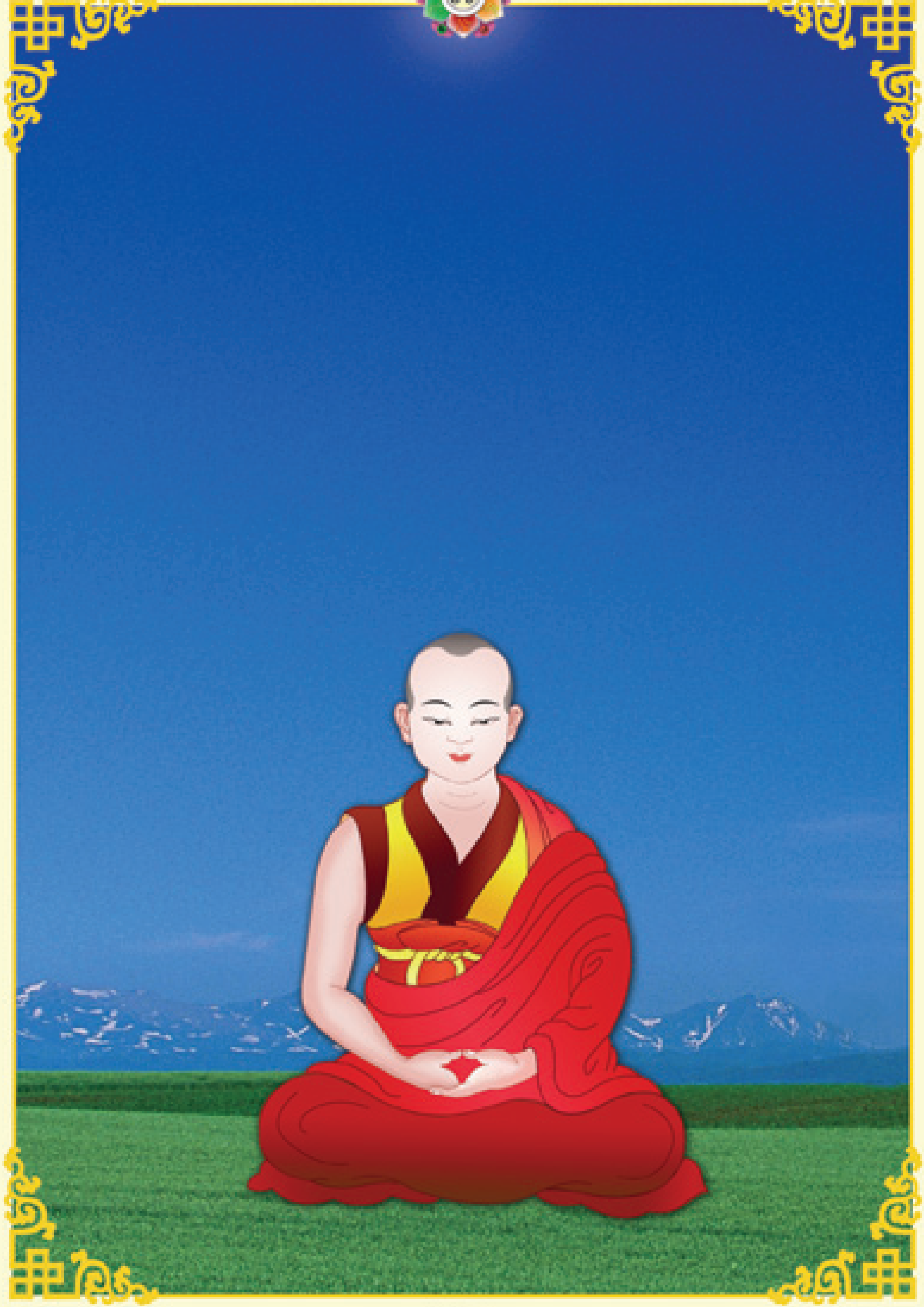
最后观想“那达”()也如彩虹消于空中般地消失了。





这样于自心明空双融、无缘离戏的境界中稍许放松而入定。





之后又开始生起分别念时，则再将一切器世间都明观为金刚萨埵刹土，一切情世间都明观为五部金刚萨埵佛尊，并念诵一遍回向文、发愿文、吉祥文。



回向偈

此善为主三世善
回向为利无边众
愿诸一切能速得
金刚萨埵之果位

发愿偈

我与一切诸有情
失坏誓言皆令净
从今乃至菩提间
三昧耶戒愿清净



吉祥偈

嗡 诸现清净身庄严
诸声圆满密咒性
诸念成熟智慧中
盛德圆满愿吉祥





四力忏悔



加行四厌世心

皈依之前，先应思惟四种共同加行，对新修者最低应引导以下内容：

一、从暇满方面思惟；
二、从寿命无常方面思惟；
三、对业果成熟之理思惟；
四、从轮回过患方面思惟。

此前如果没有做过再再思惟，引导者应在详细讲解之后，令修者反复观修，直到生起体验为止。此处则随已观修的情况，按所修内容简略地归纳引导。

思惟：如如意宝一般的暇满人身，是极难再得、得时具有大义的所依，此次拥有时，应当精进修习成办究竟利乐的圣法。

然而此生犹如空中刹那闪电般，何时死殁无法决定，因此不能向后拖延，应当现在立即投入修法。

死亡之时，此世的饮食、财富、受用、亲怨、住宅及身体的势力，无一能随你而去，对自己没有一毫许的利益或损害。需要观察思惟：不论胜利或失败、安乐或痛苦，总之此生的所作所行均无任何必要与实义。

然而黑白二业如影随形，死后仍然将随身不离，已造的罪业无法舍弃，善业未造也不可能带走半点。以业力无论受生在轮回任何高低的生处，均未超离苦轮，因此并无安乐。倘若受生于恶趣，则无任何办法遮止。扪心自问，自己并不具有不堕恶趣的把握。因此，今后纵有命难也不

再造恶业，唯一应当精勤积累善法。

如果以有漏善业转生善趣，显现上似乎有安乐之相，可是终究如一场好梦般，瞬间就会转变消失。轮回中的一切——胜利或失败、安乐或痛苦，都是高下变易，并无永久安住的一法。因此，轮回再妙也无实义。除正法外的所作所为，都未超离无意义感受痛苦的轮转。

按照这样，从内心深处反复思惟并真实修习，内心需要如量修到，此点至关重要。

正行四力忏悔

（一）以皈依、发心具足依止力

无始以来所造的罪业无量无边，随时都可以把我们牵进恶趣的痛苦深渊，如果没有出世间无漏的对治，单凭自力无法根除罪业种子，此时此刻，谁能拔除我们相续中的业障？唯有无欺怙主百部坛城主尊——上师金刚萨埵。

金刚萨埵因地发愿：“愿我未来现证佛果时，设有众生造五无间罪，破坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪障无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于破戒者前，一切罪障悉能清净。”金刚萨埵已经成佛，愿力真实不虚，因此成为一切众生忏悔业障最殊胜的所依。病重须靠良医，婴儿须依慈母，业障深重的我们，应当以信心皈依佛尊，一心向佛尊虔诚祈祷，求他哀悯加被。修持时，由于金刚萨埵本体观为根本上师，因此是把上师瑜伽和忏悔法合一而修，具有如如意宝一般随欲满愿的力量。

其次是发菩提心。主要缘六道有情发大悲心。忏悔前应当思惟：无量有情是我前世的慈母，为了养育我成人造了多少罪业，现今她们如因犯般深陷在恶趣牢狱中，以谤法、邪见等重罪，正感受着惨烈剧苦。母正受苦，我心岂安，因此最低应发起造作菩提心，代诸母忏罪。这样发心清净，功德巨大，以缘起不空耗，诸母有情都能得蒙利益。

总之，依止力须要以内因与外缘聚合才能如量生起，外缘为上师金刚萨埵的愿力，内因即皈依心与菩提心。要点为：思惟上师金刚萨埵的功德生起胜解信，一心皈依；思惟六道有情的痛苦生起大悲心，誓愿拔除众生罪业，而引生菩提心。不以皈依摄持，不属内道佛法；不以发心摄持，不属大乘修法。因此，最初较其它修法，更应当重视皈依发心。凡是大德所造的仪轨中，均一致要求须念三遍，这仅是对共修的要求。以个人单修来说，乃至未引生信心之前，反复忆念数十遍也是需要的。

（二）以察过、悔罪、立誓、持咒具足后三力

譬如体内有了癌细胞，不及时治疗，癌细胞会不断扩散，最终危及生命。因此，为了维护健康，要对身体详细检查，一旦发现有癌变部位，应依止医师及时切除，配合服用药物、远离一切致癌因素等，便能最终痊愈。

凡夫造罪之后，在识田中熏入罪业种子，如不及时检查、对治，罪业种子成熟时，诸佛也无法遮止。因此，尽可能及早检查罪业并及时忏除，最为关键。

如何检查呢？即往前回忆何时何处造过何种恶业。查知后，内心惭愧、口中陈述、身体恭敬，在金刚萨埵本尊前发露，不覆不藏，如有追悔之心，即具破恶力[1]。反省应具体到位，逐类观察自相续中有哪些罪业，然后诚心发露，则如树根暴露、枝叶便会枯败一般，可以破坏恶业。

恢复力[2]，即心中清晰观想并发誓愿：今后纵遇命难，也不造此恶。关键须发起诚意防护之心，才能截断罪业相续，否则悔罪仅为空言。

对治力[3]，即持念金刚萨埵心咒及百字明，如服无上妙药，以密咒神功，可速消业障。要点为：深信密咒与金刚萨埵圣尊无二，都摄六根，至心念诵。

《金刚萨埵修法仪轨》中说：“一切三世佛的本性，上师金刚萨埵六字心咒，若谁能得闻此咒，也是往昔曾供养无量诸佛，做无量佛事的果报，并且将来往生金刚萨埵的刹土，获得诸佛的加持，趋入大乘道，具足神通，现前胜观智慧之眼，决定成为佛的究竟意子。《集经密续》中如是宣说。《金刚手续》云：‘如能如理念诵十万遍心咒，则可清净毁坏根本誓言重罪。’《归摄本性后论》云：‘仅仅念诵一遍上师金刚萨埵心咒，即是对自己的大护持，并刹那获得殊胜悉地。’”

《无垢忏续》中说：“百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所有的失戒与分别念的罪障，称为一切忏悔之王。若一次性念诵一百零八遍，则可酬补一切所失之戒，将从三恶趣中获得解脱。”

1. 破恶力：又称厌患对治力、破坏现行力、忏悔之力、拔除力。
2. 恢复力：又称返回对治力、遮止罪恶力、不复造之力、遮止力。
3. 对治力：又称现行对治力、善业之力。

任何一个修行者如果能发誓念诵，则不但此人今生会被三世佛视为胜妙长子而加以救护，而且后世也无疑将成为诸佛之长子。”

忏罪的功效完全取决于四力对治是否具足与猛利，因此，通过观修引生四力至关重要。

了知原理和方法之后，应将四力忏悔落到实处，即反省应具体化，发露应具体化，发誓不造也应具体化，不能流于口头形式。

结行回向善根

修忏结束时，应将修法善根及三世所有善根，回向一切众生，祈愿自他速得金刚萨埵果位。由此可令善根增长无尽。经云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”

总之：

以皈依、发心具足依止力；

以思惟过患引起破恶力和恢复力；

以检查罪业诚心发露具足破恶力；

以立誓防护具足恢复力；

以持念密咒具足对治力；

以回向使忏悔功德增长无尽。

依次忏悔诸罪

（一）忏悔谤法罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

《三摩地王经》云：“若毁此赡部洲中一切塔，若诽谤契经，此罪极尤重。若弑尽殑伽沙数阿罗汉，若诽谤契经，此罪极尤重。”

《般若八千颂》云：“何人若造五无间，不及相似谤正法。”又云：“其谤法者，舍弃一切三世如来正等觉智，又舍一切种智。是故损毁诸正法，以此业感，于地狱中焚烧俱胝万年。其后虽从彼地狱中解脱，又转移他方世界之地狱，此狱坏时，又迁往他方世界之地狱而受焚烧之苦。复次转生旁生界之阎罗世界，彼等处尽业已，一旦转为人身，然以往昔种种谤法、舍法之罪成熟，无论生于何处皆成盲者、粪扫者、劣种者、竹工者、瞎眼者、鼻舌手足不全者，麻疯病、癫病者、驼背者等，或生于不闻三宝名之地。”

谤法重罪若不忏除，往生无份。弥陀愿王第十八愿说：“我作佛时，十方众生闻我名号，至心信乐。所有善根，心心回向，愿生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。唯除五逆，诽谤正法。”

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

对显教[2]起邪见诽谤；

对密教[3]起邪见诽谤；

2.即禅宗、净土、华严、天台、唯识、戒律、中观、俱舍、因明等教法。

3.即藏密宁玛、格鲁、萨迦、噶举、唐密、东密等教法。

对于佛法，执着一者是成佛障碍，另一者是成佛方便，贪执自宗，嗔毁他宗；

对某宗佛法轻视不恭敬，在不通达密意时，随口批评、贬低、呵斥；

对显密经续论典，轻视、亵渎。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露：

检查后，应在金刚萨埵本尊像前具体发露，如今是以金刚萨埵身像救度众生的时期，能依像诚心发露罪业，佛尊以愿力决定赐予加持。

今生或许未造谤法罪，但无始以来曾经自作、教他作、见作随喜，若不对治，业力成熟时决定堕落，故应忏悔无始以来所作。

（以下忏罪时均应如此。）

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后纵遇命难，也决不对任何佛法诋毁、轻舍、破坏。并发护法大愿：生生世世护持各宗派的教法和证法，使三宝种性相续不绝。

6、持咒对治

7、回向善根

（二）忏悔五无间罪

五无间罪是杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、恶心出佛身血。按《祖法金藏论》所说，杀害父母及具法眼的堪布阿阇黎等智者，不需经过中阴，直接堕入地狱，该论中说杀上师也属无间罪。

1、皈依发心

2、思惟过患：

五无间罪，报在无间地狱。《地藏十轮经》说：“造五无间及近无间，四根本罪，并谤正法疑三宝等。……随造一种，身坏命终，无余间隔，定生无间大地狱中，受诸剧苦。”

《地藏菩萨本愿功德经》中，地藏菩萨说：“若有众生不孝父母，或至杀害，当堕无间地狱，千万亿劫求出无期。若有众生出佛身血，诽谤三宝，不敬尊经，亦当堕于无间地狱，千万亿劫，求出无期。”

无间地狱受苦的情形，《地藏菩萨本愿功德经》中说：

独有一狱，名曰无间，其狱周匝万八千里，狱墙高一千里，悉是铁围，上火彻下，下火彻上。铁蛇铁狗，吐火驰逐狱墙之上，东西而走。

狱中有床，遍满万里。一人受罪，自见其身遍卧满床。千万人受罪，亦各自见身满床上。众业所感获报如是。

又诸罪人，备受众苦。千百夜叉及以恶鬼，口牙如剑，眼如电光，手复铜爪，拖拽罪人。复有

夜叉执大铁戟，中罪人身，或中口鼻，或中腹背，抛空翻接或置床上。复有铁鹰啖罪人目。复有铁蛇绞罪人颈。百肢节内，悉下长钉，拔舌耕犁，抽肠剉斩，烊铜灌口，热铁缠身。万死千生，业感如是。动经亿劫，求出无期。

此界坏时，寄生他界，他界次坏，转寄他方，他方坏时，辗转相寄。此界成后，还复而来。无间罪报，其事如是。

相续中有五无间罪，不作忏除，此生修法不成，往生无份。《瑜伽师地论》云："若有于此五无间业造作增长，于现法中竟不能转得般涅槃，生起圣道。"

3、检查罪业：

五无间罪是否自作、教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：未来纵遇命难，也不造五无间罪。宁舍生命不舍此誓言。

6、持咒对治

7、回向善根

（三）忏悔近五无间罪

按《极乐愿文》，近五无间罪包括杀害比丘沙弥、污比丘尼、毁佛像、毁佛塔、毁坏佛堂等。一般如《俱舍论》说："玷污阿罗汉尼，杀害见道学道者，以及抢夺僧众食，第五毁坏佛塔者，此乃近五无间罪。"

1、皈依发心

2、思惟过患：

杀害比丘沙弥的罪过：经中说："任何众生若于身著袈裟之比丘生恶心，则彼于三世诸佛、缘觉、阿罗汉生恶心，于三世圣者生恶心故，将成熟无量罪业之果报。"

《佛月藏经》云："但出一佛身血者，得无间罪，尚不可算，堕阿鼻狱，况出万亿佛身血者，终无有人说彼罪报。若有恼乱骂辱打缚为我剃发、著袈裟片缕、不受禁戒及破戒者，得罪多彼，况持戒者。"

具一分戒也是功德，等同人天供养的佛塔，因此毁坏具戒比丘尼、沙弥尼、女居士或者持八关斋戒女众的戒律，即是损害佛教，其人断绝了解脱道。在此五浊恶世，对一日持一分戒制造违缘，罪业超过百年中阻止他人供施。

毁坏佛像的罪过：经续中多处宣说一切有为善法中，塑佛像、造佛塔、印佛经的功德极大，如果毁坏，罪过极大。《白莲花经》云："佛陀幻化多种像，为利有情行善法。"《耳饰经》云：

"末法五百世，我现文字相，观想彼为善，尔时当恭敬。"佛像为佛工巧化身，经典是佛法身舍利，毁坏、贩卖经像，罪过极其严重。

毁坏佛塔的罪过：佛塔是佛的意所依，建塔功德无量，反之损毁，过患无穷。

毁坏佛堂的罪过：佛堂是三宝所依之处，或为僧众聚合场所，即使在里面睡觉、丢口水、鼻涕、茶渣以及放屁等也将堕于恶趣，何况毁坏。僧护尊者在地狱中见到形如墙壁、柱子的众生，这是曾在经堂墙壁上吐痰，在柱子上涂唾液鼻涕，以及因倚靠而弄脏墙壁、柱子等的果报。若取建造三宝所依或殿堂的物质，使殿堂以原料不足而缩小面积等，也与毁坏佛堂的罪过相同。

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

杀害比丘沙弥；

对比丘沙弥恼乱、辱骂、打缚；

轻蔑、损坏法衣；

毁坏女众戒律，或制造违缘；

毁坏、贩卖佛经佛像，对经像亵渎、谤讪、不恭敬；

毁坏佛塔或妄加评论，在佛塔前不恭敬等；

毁坏经堂，在经堂内睡觉、丢口水、鼻涕、茶渣、放屁等；

在经堂内坐污秽的座垫；

毁坏三宝殿堂、法座、供器等；

占三宝地。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中观想并发愿：今后决不杀害沙弥比丘，不污具戒尼，任何恼乱、打骂、轻慢、亵渎的行为都不做，不毁坏佛塔佛像佛堂，下至起一不恭敬心也做防护，纵遇命难不舍此誓言。

同时发愿：今后恭敬如来教下一切沙弥比丘，下至现僧相者，对于佛塔、佛像、佛堂、经书均视如真实三宝而恭敬。

6、持咒对治

7、回向善根

（四）忏悔杀生罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果：无论贪嗔强弱，杀一有情将转生三恶趣，在长达一中劫，约人寿二百亿年中受苦。

感受等流果：从三恶趣中出，生于何处，都以往昔杀业害命，需要偿还五百次生命，而且遭受短命、多病等厄运。

同行等流果：投生为鹞鹰、豺狼等嗜杀的旁生，若得人身，也将转为屠夫等。

增上果：成熟于自身方面，以往若使众生丧失威力、威严，自己将转为无威力无威严、极衰弱卑下之人等；成熟在外境上，则是所生之处，贫瘠荒凉，并且经常遭受病魔、怨敌、强盗等的威胁。

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

杀人，堕胎；

非法烹炮生物，使受极苦；

钓鱼、射鸟、填穴、覆巢、破卵、伤胎、发蛰、惊栖等；

是否有以下不慈悲众生的行为：

见杀不救；

见人畜死，不起慈心；

役使畜牲至精疲力竭，不怜其苦，强行役使或鞭打；

欺弄损害盲人、聋人、病人、愚人、老人、小孩；

笼系禽畜；

见鳏寡孤独、贫民、饥渴、寒冻等不做救济；

看暴力片、战争报导等而随喜。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：未来决不杀生，不杀狮子、老虎、龙等大旁生，不杀猪、马、牛、羊等畜牲，不杀蚊、蝇、跳蚤、虱子等。纵遇命难也不舍此誓言。为坚固誓愿，观想有人拷打逼迫自己，也决不杀生，下至以身口意损辱有情的行为都不做。发愿：尽未来际饶益、救护众生。

6、持咒对治

7、回向善根

（五）忏悔不与取罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果：根据动机大小不同，分别转生于三恶趣中。

感受等流果：幸得人身也转生为乞丐、雇佣等，虽有微量财富，也遭强者抢劫、弱者盗窃，遗失亏损毁尽等，与天、人、鬼共享而无有自主权。而且，饮食无营养，庄稼遭受锈病、霜雹或为虫害所毁。如今为贫困、亏损所逼的这些人完全是往昔盗取他人财食的果报。

同行等流果：生生世世喜欢行窃，经商诈骗，转于旁生中也是成为爱偷盗的老鼠、窃狗等。

尤其是仅盗窃微乎其微的供品或塑佛像、造佛塔、印经书的财物，也将堕入寒地狱或饿鬼中。若享用针尖许的三宝财物，也必定堕入地狱。

增上果：成熟于外境上，只能转生于土地贫瘠、饥荒频发的地区。

盗三宝、上师、父母财物的过患：《观佛三昧经》云："盗僧鬘物者，过杀八万四千父母等罪。"《宝梁经》云："宁啖身肉，终不得用三宝物。"《方等经》云："五逆四重，我亦能救，盗僧物者我不能救。"《念住经》云："从佛法僧，虽取少许亦成重大。若不与取佛法僧物，仍以彼等同类奉还，盗佛法者，即得清净；盗僧伽者，乃至未受不得清净，福田重故。若盗食物，当堕有情大那落迦，若非食物，则当生于诸狱间隙，无间近边极黑暗处。"

对三宝上师父母财物，仅盗一根针也将堕入无间地狱。

比丘、沙弥在僧众共有的收入中只取一钱银两，也将获得所有僧人数量的他胜罪。

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

不与取三宝物、上师物、父母物、国家物、私人物；

对三宝物、上师物、父母物、国家物、私人物，损坏不赔偿；

对三宝物、上师物、父母物、国家物、私人物，借贷不还；

偷税漏税，威取诈取，小出大入；

公款挪为私用；

因果差错，非专款专用。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后决不造偷盗不与取、欺诈不与取、权威不与取，不盗三宝、上师、父母物，不取任何有主物，纵遇命难不舍此誓言。为坚固誓言，观想即使饥寒将死，也不盗用不义之财，下至任何对他人财物不爱惜的行为都断除。发愿：尽未来际上供下施，饶益众生，供养上师三宝。

6、持咒对治

7、回向善根

（六）忏悔邪淫罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果：根据邪淫动机，分别转生于三恶趣，重者转生到铁柱山地狱或不净淤泥中，或转为女人胎中的寄生虫。

感受等流果：设得人身，也将感受妻子遭人强抢，或者妻子不称心意、妻子行偷盗、性情恶劣，夫妻如仇敌相遇一般的果报。许多家庭不美满，夫妻整天吵闹不休，最后不得不离婚、分居等，这是往昔邪淫的等流果报。

同行等流果：生生世世对女人贪得无厌，喜欢邪淫，或转生为鸡等贪心强烈的旁生。

《法苑珠林》云："佛言邪淫有十罪：一者常虑彼夫所杀；二者夫妇不睦；三者恶增善减；四者妻子孤寡；五者财产日耗；六者恶事常被人疑；七者亲友讥谤；八者广结怨家；九者死入地狱；十者报尽为男，妻不贞洁，报尽为女，多人共一夫。"

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

非所应行、非支、非时、非处而行淫；

欲染娼家；

婚外恋；

见良家美色，起心私之；

观看、传播淫秽书刊、绘画、影视；

鼓吹欲爱；

于不清净场所过往观听；

意淫、手淫。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后永离邪淫（出家则断淫），对一切异性，不论何种年龄、身份，都持梵行守身如玉。为坚固誓愿，观想美色当前，即使舍命也不犯淫，下至起心动念都做防护。而且发愿：称赞梵行功德，引导一切有情远离淫欲，获得清凉。

6、持咒对治

7、回向善根

（七）忏悔妄语罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果：根据说妄语的动机不同，分别堕入三恶趣中。

等流果：虽然转生为人，但所说的语言连自己的父母也不相信，本想说实话却成了说妄语，口中发出难闻气味，口齿不清、结结巴巴。见到了却说没见到等，说此类妄语者转生为盲人等。不管到哪里总是遇到妄言欺骗者，此人所作所为全是徒劳无义，生生世世喜欢说妄语。

《大智度论》云：“如佛说，妄语有十罪。何等为十：一、口气臭；二、善神远之，非人得便；三、虽有实语，人不信受；四、智人谋议，常不参预；五、常被诽谤，丑恶之声周闻天下；六、人所不敬，虽有教敕，人不承用；七、常多忧愁；八、种诽谤业因缘；九、身坏命终当堕地狱；十、若出为人，常被诽谤。”

律藏中说：“说妄语者如水器中之水倾倒后所剩甚微一般，其功德仅有少分而已；犹如剩余微量之水亦漏到地上一般，其梵净行之诸功德皆漏失无遗；犹如空空的容器倒放一般，梵净行及所有的功德均一败涂地；如同狂象无所不作一样，愚痴说妄语之人无所不说。”

《禅秘要经》云：“若有四众，于佛法中为利养故，贪求无厌，为好名闻而假伪作恶。实不坐禅，身口放逸，行放逸行，贪利养故，自言坐禅，如此比丘犯偷兰遮，过时不说，自不改悔，经须臾间即犯十三僧残。若经一日至于二日，当知此比丘

是天人中贼、罗刹魁脍，必堕恶道，犯大重罪。若比丘、比丘尼实不见白骨，自言见白骨乃至阿那般那，是比丘、比丘尼诳惑诸天龙鬼神等，此恶人辈是波旬种，为妄语故，自说言我得不净观乃至顶法。此妄语人命终之后，疾于电雨，必定当堕阿鼻地狱，寿命一劫。从地狱出，堕饿鬼中，八千岁时，啖热铁丸。从饿鬼出，堕畜生中，生常负重，死复剥皮。经五百身，还生人中，聋盲喑哑，瘫残百病，以为衣服。如是经苦不可具说。”

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

未见佛菩萨、鬼神等而说已见；

未得证相、授记等而说已得；

未通达法义而说已通达；

对正法、上师、僧众无理诽谤；

欺骗上师、父母等；

为求名闻利养妄说功德，欺骗信众；

世间经商等时为求名利而说妄语；

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：未来决不说妄语，不未得谓得、未证言证，对上师、三宝、父母等重境决不诽谤、欺骗，乃至对任何有情都不说妄语。纵遇命难不舍此誓言。为坚固誓愿，观想被拷打逼迫或以亿万美钞引诱，也不说妄语。并发愿：一切时处说诚实语。

6、持咒对治

7、回向善根

（八）忏悔离间语罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果：造离间语，将会堕入三恶趣中，或者在拔舌、烊铜、犁耕地狱中长劫受苦，或者堕为畜生啖食粪秽，如鹈鹕鸟，无有舌根。

感受等流果：即使得到人身，舌根不具，口气臭恶，喑哑謇涩，齿不齐白，即使说善语，他人也不信用。又由余报所感，眷属弊恶、不和合，不愿意住在一处，心不稳定。

同行等流果：以串习力，总是喜欢说离间语。

《极乐愿文大疏》中说："如《文殊根本续》中说：'若有一个在寺庙、上师之间制造矛盾，犹如搅拌血液的棍子一般的人，则其死后立即堕入无间地狱中……。'若挑起僧众发生纠纷，则直至未缓解之前，当地的所有众生都因生起嗔心而堕入地狱，好似焚焦的大地无法生长苗芽一般，发生纠纷的村落所在地数由旬以内不能生起修持佛法之果。"

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

挑拨上师大德与其眷属之间的关系；

破坏佛教团体之间的关系；

破坏道友关系；

离间他人骨肉；

破人婚姻；

离间同事、朋友、邻里、主仆、师生等关系。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：未来决不对上师、大德、道友说离间语，决不对一切团体、个人说离间语，进而对一切有情都不挑拨离间，下至破人关系的念头也不生起。纵遇命难不舍此誓言。发愿：一切时处说和合语，对于关系破裂者劝其和好。

6、持咒对治

7、回向善根

（九）忏悔粗恶语罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果，分别堕入三恶趣中。虽得人身也是不闻一句悦耳之语，恒时心情烦躁，遭受众人欺辱，经常担惊受怕，犹如野兽，心不自在，常遇恶友，并且转生之地皆是劣境，生生世世中口出恶言。

特别是若指责佛像、佛塔，必受果报。

无论取何种恶名，都会感受五百次那样的等流果报。若对比丘沙弥等取恶名，其异熟果将堕入地狱。

如《因缘品》云："天生一出言，便说恶语者，犹如利斧头，将砍断自己。"邬金莲师曾说："恶人之语如毒树，触于何处断一节。"经中云："为恶语垢所制服，无论何者无安乐，犹如狮蛇极凶残，恶语之人无善趣。"《报恩经》中说："炽热诸铁轮，恒旋头顶上，其苦非难忍，（倘若说恶语，果报更难忍，）永莫说恶语。……炽热诸铁轮，恒旋头顶上，其苦非难忍，（倘若说恶语，果报更难忍，）于圣莫说恶。"

3、检查罪业：

是否造过以下口恶：

对上师、三宝、尊长、父母、平交、卑幼说粗恶语；

出损德之言；

扬人之恶；

取人外号；

刻意搜求先贤之短；

辩论生嗔而恶口；

指责佛像佛塔。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后决不说粗恶语，不对上师、三宝、父母、尊长说粗恶语，不对道友、同事、卑幼说粗恶语，下至旁生也不说粗恶语，纵遇命难不舍此誓言。发愿对有情说悦耳之语。

6、持咒对治

7、回向善根

（十）忏悔绮语罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果，分别堕入三恶趣中。转生为人，也将成为诸人不喜，如疯子般言繁语杂，心烦意乱，谁也不相信他的话，生生世世中爱说绮语。

以绮语将损坏念修功德，莲师说：“杂有绮语诵一月，不如禁语诵一日。”

《法苑珠林》云：“由绮语故虚妄，虚妄故罪业生，罪业故受苦，故知趣理求圣，要须实说，说若虚假，终为乖理。”

3、检查罪业

是否造过以下口恶：

宣说斗讼竞争语；

乐说无关语；

对外道论典、外道咒以爱乐心受持讽诵；

在大众场合喜谈王论、臣论、盗贼论等；

说戏笑、游乐、爱欲等语；

说醉语、颠狂语；

说邪命语；

念诵经咒夹杂世语。

以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后决不说斗讼语、竞争语，不说无关语，不说戏笑、游乐、爱欲等语，不说世间王、臣、盗贼等论，不阅不诵能引贪嗔的外道论典。纵遇命难不舍此誓言。发愿以正念摄持，说具义语。

6、持咒对治

7、回向善根

（十一）忏悔贪欲罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

异熟果将堕入三恶趣中。倘若幸得人身，也是相貌丑陋，贫穷可怜，虽有财富也易毁尽，由于贪欲作障而使心中所愿无一实现，生于恶境，常常成为具贪心者。

3、检查罪业：

是否有过以下恶心：

占人财产之心；

贪求供侍之心；

贪求恭敬之心；

贪求利养之心；

炫耀功德、贪图名声之心；

贪求天人妙欲之心；

贪求权位之心。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后在任何境缘下，都努力遮止对于财富、名声、恭敬等生起贪欲。纵遇命难不舍此誓言。发愿少欲知足。

6、持咒对治

7、回向善根

（十二）忏悔嗔恚罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

由害心所感将堕入三恶道中。假设侥幸得到人身，也是相貌丑陋、愚昧无知，身心常为种种痛苦所逼，受到众生欺凌，转生于空旷恐怖、边鄙野蛮、时有争论之境，经常惨遭礌石兵刃等横死，生生世世唯起害心，无有生起慈心的机会。

3、检查罪业：

是否有过以下恶心：
心想如何令他遭受杀缚；
愿他由他缘或自身任运损耗财物；
念他已作正作无义而思报复；
愿他现世丧失亲属；
愿他现世丧失资产；
愿他现世事业失败、功名不成；
愿他闻思修等善法失坏；
于他遭遇不幸内心欢喜；
愿他亲友以自缘或以他缘而衰损；
愿他后世堕落恶趣。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后对一切有情下至蚂蚁蚊虫，不起损害之心。纵遇命难不舍此誓言。发愿对一切有情生起慈爱之心，行持无害行。

6、持咒对治

7、回向善根

（十三）忏悔邪见罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

邪见的果报，根据意乐不同，其异熟果即分别堕入三恶趣中，尤其是堕入无间地狱后，需要感受其余地狱的所有痛苦，之后接连不断地转为旁生。假设幸得人身，也因往昔不善业的等流果而空耗，生生世世中转生为邪见者等，其过患无法想象。具邪见之人的善根也将成为痛苦之因。如龙树菩萨云：“若欲趋善趣，当修习正见，邪见者行善，其果亦难忍。”

《普贤上师言教》中说：“即使在相续中生起一刹那的邪见，也将失毁一切戒律，不能列入佛教徒的群体中，也不算是闲暇的人身了。相续已被邪见染污，从此以后，即使是行善也不能趋入解脱圣道，造罪也没有忏悔的对境。”

《大智度论》云：“邪见罪重，故虽持戒等身口业好，皆随邪见恶心。如佛自说，譬如种苦种，虽复四大所成，皆作苦味，邪见之人亦复如是，虽持戒精进皆成恶法。”

3、检查罪业：

是否有过以下邪见：
谤无前后世；
谤无业果，认为修善无功德、造恶无过患；
谤无三宝；
谤无净土。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后再不对三宝、业果等生邪见。纵遇命难不舍此誓言。发愿使一切有情生起业果等正见。

6、持咒对治

7、回向善根

（十四）忏悔具力重罪

1、皈依发心

2、思惟过患：

缘三宝菩萨造罪的过患：

《日藏经》中特说犯戒，受用僧物少许，或叶或华或果，当生有情大那落迦，设经长夜而得脱离，复当生于旷野尸林无手乏足诸旁生类，及无手足盲饿鬼中，经历多年恒受苦等极大过患。

《能入发生信力契印经》云："设如有一由忿恚故，禁闭十方一切有情于黑暗狱，若有忿恚背菩萨住，云不瞻视，此暴恶者，较前生罪极无数量。又较劫夺南赡部洲，一切有情一切财物，若有轻毁随一菩萨，亦如前说。又较焚毁殑伽沙数诸佛塔庙，若于胜解大乘菩萨起损害心，发生嗔恚，说诸恶称，亦如前说。"

《入行论》云："博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。"

《制罚犯戒经》云："较诸世人，具十不善，经百岁中，恒无间缺所集众恶。若有比丘毁犯尸罗，仙幢覆身，经一日夜，受用信施，不善极多，亦是由其所依门中，罪恶力大。"

《宝蕴经》云："若出家之人，轻视学处，不敬法衣，蓄发留须，涂敷脂粉等，命终之后堕入孤独地狱，彼虽入地狱仍不失僧形，于三衣及钵垫等中烈火炽燃，烧身受苦。"

《三摩地王经》云："若互相嗔恚，非戒闻能救，非定非兰若，施供佛能救。"

缘上师造罪的过患：传授三乘戒的堪布阿阇黎等，恩胜诸佛，对其一刹那生起邪见、恶心等，也会堕入地狱，仅仅生起我胜过上师的少许分别念，甚至对于从字面作过讲解的阿阇黎、得过四句传承的上师不恭敬，罪过也很严重。

《时轮金刚本续》说："密乘弟子对金刚上师生起多少刹那的恶心，必定会堕多少个大劫的金刚地狱。"

续部中云："闻一偈颂者，若不当作师，百世转为狗，成为具痣者。""依止上师后，无论其好否，岂能违教言，彼若失此印，堕金刚地狱。""纵然无功德，依师若舍弃，侮辱诸上师，诽谤三世师，其罪说不尽。"

缘父母造罪的过患：《大乘本生心地观经》云："父有慈恩，母有悲恩，长养之恩，弥于普天，怜愍之德，广大无比，世间所高，莫过山岳，悲母之恩，踰于须弥。世间之重，大地为先，悲母之恩，亦过于彼。若背恩不顺，令其怨念，父母发恶，子即堕落。世间之疾，莫过猛风，怨念之徵，复过于彼。"

3、检查罪业：

是否造过以下罪业：

以犯戒身受用僧物；

以已施僧众比丘物，自用或转施在家者；

毁犯尸罗而受信施；

缓学处而受信施；

道友之间互相嗔恚；
对菩萨忿恚、厌背，或起不悦意心；
轻毁菩萨、说菩萨恶称；
障碍菩萨善行；
对上师轻慢，生起胜过上师等恶心；
对上师语不恭敬，说上师过失；
对上师身不恭敬、不承事；
违背上师言教，不依从、不重视；
对上师起邪见；
障碍上师事业、善行；
舍弃上师；
对父母有失敬养；
违背父母合理训诫；
父母责怒而生嗔、抵触；
父母有过不善巧劝化；
父母殁后不超度资荐。
以上罪业是否教他作、见作随喜。

4、诚心发露

5、立誓防护：

心中清晰观想并发愿：今后对于上师、三宝、菩萨、父母等具大力田，宁舍生命也不侵损、傲慢、轻毁、忿恚、厌背。并发愿恭敬上师、菩萨、道友，对父母尽孝。

又应观想：既已出家受戒，今后应日夜勤修，不再以出家身而虚受信施。

6、持咒对治

7、回向善根

此文是给喇荣五明佛学院金刚降魔洲的四众道友讲授《因果的奥秘》期间，为辅助共修四力忏悔而编著。

释迦教下惭愧比丘　益西彭措



单哲护法神像



书名：净障修法文
作者：益西彭措堪布
责任编辑：丹玛
封面设计：张靖节
印刷：香港顺士达彩印有限公司
开本：150×210毫米　　1/32
字数：23千
版次：2006年11月第1版
印数：1－2000
书号：ISBN　962－450－689－2
结缘价：6.00元

版权所有　不得翻印
免费赠送　广结法缘